sale&pepe

SALEPEPE.IT
LUGLIO 2015 - € 3,50
MONDADORI



Budino di albicocche e amaretti pag.82

GRIGLIATA MISTA il barbecue in versione italiana **INSALATONE** fresche, intriganti e anche piatto unico **ZUCCHINE E FIORI** fritte, ripiene o in sfiziose conserve **TAPAS** suggestioni spagnole da replicare a casa **PESCHE E ALBICOCCHE** seducono i palati più golosi

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 29 - Mensile - PT(Cont), Lux, Belgio e Francia € 6,50 - Svizzera CHF 8,00 - Svizzera C.T. CHF 7,90 - Germania € 8,50 - Canada CAD 13,00 - USA $ 13,00



Speck Alto Adige IGP
Tipicamente gustoso
Speck Alto Adige I.G.P.
Südtiroler Speck G.G.A.
SÜDTIROL
Indicazione Geografica Protetta
Geschützte Geographische Angabe
Porta in tavola l'Alto Adige
Riscopri il piacere dei sapori semplici e genuini di questo territorio. Lasciati conquistare dal gusto inconfondibile dello Speck Alto Adige IGP.
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
www.speck.it

SOMMARIO
LUGLIO 2015









Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

DALLA NOSTRA CUCINA
La caponata di una volta
La golosa conserva in una sorprendente versione all'antica 11

Servizi

PASSIONI
Grigliata mista
Non solo carne, ma anche formaggio, cozze e dessert con deliziose salsine...16

BONTÀ DI STAGIONE
Le nuove insalate
Verdure, cereali, legumi, carne, pesce per piatti profumati e aromatici.......30

TEMA DEL MESE
Tapas
Dall'arte di vivere spagnola, golosi bocconcini per intriganti menu 42

IL TOCCO IN PIÙ
Acciughe in conserva
Una riserva di gusto sempre pronta perfetta per mille ricette diverse......52

SEMPLICI PIACERI
Le zucchinette e i loro fiori
Preziosi prodotti dell'orto che rinfrescano i piatti dell'estate 70

LA DOLCE VITA
Pesche e albicocche
Frutti succosi e zuccherini esaltati da gusci croccanti e tocchi cremosi.....80

Charlotte con frutta e mandorle
Due piani di pan di Spagna e un trionfo di lamponi, more e mirtilli.....88

Evasioni

L'INVITO
Vacanze siciliane
I sapori del Mediterraneo tra antiche tradizioni e sapienti innovazioni 58



Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook.
Seguiteci anche su twitter e instagram: @saleepepemag per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.



96

TAPPE DEL GUSTO
Dove sventola Bandiera Blu
Viaggio tra le migliori spiagge italiane. Con specialità da non perdere 90

LUOGHI ECCELLENTI
Lanzarote, terra e luna
Mare, sole e sapori a cento chilometri dalle coste africane..........96

Scuola

LA RICETTA GOURMET
La piadina
Cibo di strada che profuma di Romagna pronto a infinite interprertazioni.......66

SCELTI DA SALE&PEPE
Nel regno delle spezie
Due stuzzicanti specialità dal perfetto stile indiano 109

TECNICHE: FAGIOLINI
Fagiolini d'estate
In questo periodo se ne trovano molte varietà, tutte da provare 104

Rubriche

A PROPOSITO DI VINO
I consigli del sommelier
Calici da grigliata 25

L'UTILE E IL DILETTEVOLE
Oggetti e attrezzi per la cucina
Un facile barbecue...................... 27

MADE IN ITALY
Conoscere e gustare le eccellenze
Melone mantovano 39

FOODBLOGGER
Tutto il buono del web
Hasta las t@pas!.......................... 51

DETTAGLI DI STILE
Decori per rendere più bella la casa
Bouquet in cassetta..................... 57

BUONE LETTURE
Scelte con passione per essere divorate
Tavole d'autore e cibi persiani 77

ASSAGGI
Pesce e verdure in chiave nordica
Fiskgryta svedese 112



57

Hanno collaborato con noi a Luglio



JOAN ROCA
Dal 2009, il suo ristorante a Girona (in Spagna), vanta 3 stelle Michelin; il 31 maggio è salito per la seconda volta sul podio dei 50 "Best Restaurant of the World". Joan lo ha fondato con i fratelli Josep (sommelier) e Jordi (responsabile dei dolci). A pag. 42

LAL CHAND
Indiano doc, viene da una famiglia di pasticceri. Ha lavorato in Germania, Francia e Svizzera e poi si è trasferito stabilmente a Milano, dove è divenuto chef del ristorante indiano Taj Mahal. A pag. 109



CARLA BRIGLIADORI
Chef e sommelier di grande livello, con una laurea in storia e filosofia, dal 2008 è responsabile della Scuola di cucina di "Casa Artusi", centro di cultura gastronomica di Forlimpopoli (FC). A pag. 66



TROLLBEADS

THE ORIGINAL SINCE 1976

RICETTARIO DI STILE TROLLBEADS

GIOIELLI A MODO TUO

Tra il mondo dei fornelli e quello dello stile, l'importante è personalizzare, aggiungere un tocco, suscitare un'emozione. TROLLBEADS, il marchio Danese, da 38 anni leader nel settore dei gioielli componibili, propone un colorato ricettario per salvare lo stile in ogni occasione.

Prendete i beads in Argento, Oro, Pietre Preziose e Vetro artigianale, insaporite con un pizzico di storia d'estate e versate tutto nel bracciale o collana dedicato ai mesi più attesi dell'anno!

Non sarà la vostra abilità culinaria a decretare l'esito finale, saranno gli ingredienti di significato selezionati e disposti sul gioiello. Ogni ricetta ha una storia; ogni beads, rende il giusto tributo alle vostre passioni...

...Ed ecco cotta, sfornata e pronta la ricetta ideale per un'estate da ricordare!

Perchè la tua storia
è una favola da raccontare...





Per le buone forchette che non rinunciano ad assecondare le tendenze più in voga.



Per donare un'energica marcia in più.



Per riscaldare l'anima e riportare alla mente episodi felici.



Per gli amanti dell'inconfondibile aroma italiano.

INDICE

LE RICETTE DI LUGLIO 2015

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE
Alici beccafico 59
Cazuelita di calamaretti neri 48
Piadina romagnola 67
Pizzette integrali con pecorino e battuto aromatico 24
Platillo di peperoni piquillo 44
Polpettine di agnello in salsa di mandorle 50
Polpo alla gallega con purè e salsa aioli al peperone piquillo 45
Polpo in agliata 94
Primosale farcito ai peperoni 24
Quiche di zucchinette al bacon e zafferano 71
Sfoglie con anchoiade, pomodori e mozzarella 54
Tartellette di baccalà con peperoni verdi e salsa aioli 50
Zuppa di melone con spiedini al prosciutto 40

PRIMI
Fregnacce reatine 94
Pennette con zucchine, fiori e mousse di burrata 75
Quinoa con melanzane affumicate 36
Spaghetti alla disgraziata 64
Spaghetti con fichi e acciughe al rosmarino 54

SECONDI
Baccalà e patate con salsa e pomodori secchi 64
Cartoccio di conchiglie alla griglia 24
Entrécote con zucca estiva arrosto, more e basilico 33
Misticanza con uova barzotte croccanti 36
Pollo al limone con pesto di salvia e olive 36
Pollo in salsa al latte di cocco 110
Polpette di ricotta in salsa piccante e pomodorini 54
Polpo lessato 13
Seppie al curry e lemon grass 21
Sgonfiotti di fiori di zucca farciti con ricotta e salsiccia 74
Spalla di maiale con salsa bbq alle more 24
Spiedini di pollo al bacon 19
Stufato di pesce con le verdure estive 113

PIATTI UNICI
Insalata di zucchine novelle, avocado e bottarga con pesto rosso 73
Peperoni arrostiti con melone, vellutata di avocado e tonno 35
Riso all'onda con pesce e frutti di mare 101
Riso basmati con gorgonzola, mirepoix di verdure e pistacchi 31

CONTORNI, VERDURE, CONSERVE E SALSE
Capunata all'antica 12
Cartocci di fagiolini 106
Conserve di zucchine e involtini con mozzarella 76
Crudaiola milleusi 14
Fagiolini con carote in agrodolce 106
Frittelle in verde 106
Garam masala 110
Insalata di agrumi 60
Melanzane arrostite con salsa romesco 49
Padellata di bindi 111
Panzanella di fagiolini 111
Patatas bravas 50
Patate arrugadas, mojo rojo e mojo verde 97
Salsa aioli al piquillo 45

DESSERT
Biancomangiare alle mandorle 64
Budino di albicocche e amaretti 82
Cannoli alla siciliana 64
Charlotte con frutta e mandorle 89
Crostata di albicocche e mandorle 83
Crostata di pesche con pistacchi 81
Fagottini con ripieno ai lamponi 23
Pane dolce 94
Panna cotta in versione estiva 14
Pesche allo zabaione e fragoline di bosco 87
Sformato di pesche al gelo 84
Torta al formaggio con confettura di mirtilli 102
Torta alle pesche al profumo di limone 86

COCKTAIL E BEVANDE
Caffè shakerato 13

DISPONIBILE L'INDICE DELLE RICETTE 2014

Richiedetelo via e-mail al nostro "Servizio indici" (salepepe@mondadori.it). È disponibile in versione elettronica e verrà inviato gratuitamente ai lettori che ne faranno richiesta.

INDIRIZZI

- **100 Fa**, www.100fa.it
- **Agape 12**, www.agape12.it
- **Alessi**,www.alessi.com
- **Anthropologie**, www.anthropologie.eu
- **Asa Selection distr. da Merito**, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **Athos Guizzardi**, www.athosguizzardi.it
- **Bail**, www.bail.com
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Boutique Raya**, www.hotelraya.it
- **Brandani**, www.brandani.it
- **Broggi**, www.broggi.com
- **Broste Copenhagen**, distribuito da MVH, www.mvh.it
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Cargo**, www.cargomilano.it
- **CB2**, www.cb2.com
- **Ceramiche Milesi**, www.ceramichemilesi.com
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **CHS Group**, www.chsgroup.it
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Costruzioni**, Corso Garibaldi 5/e, Pavia
- **Covo**, www.covo-shop.com
- **De Buyer**, www.debuyer.com
- **De Padova**, www.depadova.com/it
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com/it
- **Enrica Negri**,www.enricanegri.com
- **Essent'ial** www.essent_ial.com
- **Eugenio Vazzano Melilli Factory**, in vendita da Costruzioni, Corso Garibaldi 5/e, Pavia
- **Falcon Enamelware**, in vendita da Agape12, www.agape12.it
- **Fornace Brioni**, www.fornacebrioni.it
- **Funky Table**, www.funckytable.it
- **HK Living**, in vendita da Jannelli & Volpi, www.jannellievolpi.it
- **Ichendorf**, www.ichendorfmilano.com
- **ID Company**, www.italiastraordinaria.it
- **Ikea**, www.ikea.com
- **Isi di Kose**, www.isimilano.com
- **I signori del barbecue**, www.isignoridelbarbecue.com
- **KitchenAid**, www.kitchenaid.it
- **Kuchenprofi**, distribuito da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **La fabbrica del lino**, www.lafabbricadellino.com
- **L'Arte nel Pozzo**, www.artenelpozzo.it
- **Laboratorio Castello**, www.laboratoriocastello.com
- **Libeco**, www.libeco.com
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Lotus Grill**, distribuito da Künzi, www.kunzi.it
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Maison du Monde**, www.maisonsdumonde.com
- **Madam Stoltz**, www.madamstoltz.dk
- **Made a Mano**, www.madeamano.it, in vendita da Agape12, www.agape12.it
- **Maino Carlo**, www.mainocarlo.it
- **Maisons du Monde**, www.maisonsdumonde.com
- **MV% Ceramics Design**, www.mv-ceramicsdesign.it
- **MVH**, www.mvh.it
- **Present Time**, www.presenttime.com
- **Pucci Poggi**, www.puccipanarea.it
- **Rice**, distr. da Maino, www.mainocarlo.it
- **Romo**, www.romo.com
- **Sagaform**, distribuito da Schoenhuber, www.isimilano.com
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Solamente giovedì**, L'utile e il dilettevole, www.solamentegiovedi.com
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Tinture Vegetali**, www.barbaracalabresi.com
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Weber**, www.weberstephen.it
- **Weck**, distribuito da MCM Emballages, www.mcm-europe.fr/it
- **Zara Home**, www.zarahome.com



LE ZANZARE AMANO LA BIRRA

Le zanzare sono attratte dai nostri odori che, naturalmente, sono influenzati da ciò che mangiamo e beviamo. Alcuni alimenti come aglio, basilico e menta le tengono lontane, mentre la birra ci rende facili bersagli. Ne abbiamo parlato sul canale news di salepepe.it ed è stata la notizia più condivisa del mese. Gli altri articoli più letti sono su salute, Expo e spesa intelligente.






SORPRENDENTE CINA

La cultura gastronomica della Cina rispecchia le caratteristiche di questo Paese vasto, variegato e ricchissimo. Le ricette tradizionali come l'anatra laccata o i ravioli al vapore hanno storie affascinanti. E, pur essendo vessillo di una nazione così lontana, hanno un che di famigliare, che rimanda ad intrecci antichi fatti di scambi commerciali e culturali. Nel video reportage vi raccontiamo le tappe più golose del nostro tour e i segreti delle ricette locali.



Ghiotte suggestioni

GIOCHI, NEWS, RICETTE, STEP BY STEP, VIDEO E TOUR DEL GUSTO CHE SPAZIANO DA ORIENTE A OCCIDENTE

di Barbara Roncarolo



TOP TEN FIORI DI ZUCCA

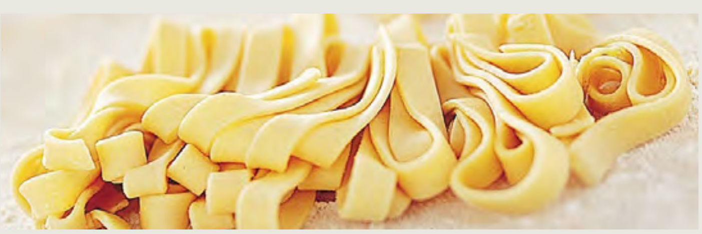
I fiori di zucca sono tra gli ortaggi più amati della stagione, per questo sul sito li trovate cucinati in tutti i modi. Sono protagonisti di sformati, lasagne e primi sfiziosi. Non potevano mancare anche i classici fiori ripieni e quelli fritti in pastella. Tanti anche i suggerimenti per prepararli rapidamente e in modo fantasioso.






LE VOSTRE RICETTE

Coloratissime e sfiziose, ecco le insalate di Valeria, Sara, Francesca e Angelo (foto sopra): le abbiamo selezionate tra le ricette del contest **#SPInsalateFantasia**. I giochi sono ancora aperti: se realizzate insalatone estive e vi va di condividerle con noi, vi aspettiamo! Basta andare su **insalatefantasia.salepepe.it** e inserire testo e foto. Se volete, potete partecipare anche con Twitter e Instagram, usando l'hashtag. Le più belle saranno selezionate dalla redazione.



TECNICHE DI BASE

La pasta fresca fatta in casa è una delle ricette più cliccate e condivise del mese. Sul sito il procedimento è spiegato in modo preciso e dettagliato con una ricetta step by step. Per prepararla occorrono pochi ingredienti semplici e genuini, una buona manualità e una mezz'oretta di lavoro. Una volta pronto l'impasto si declina in tagliolini, tagliatelle e lasagne.





Mozzarella Brimi.
L'unica con latte cento per cento Alto Adige,
per un sapore tutto da provare.

Brimi
Südtirol

www.brimi.it

Polenta con mozzarella Brimi e pesto di capperi

INGREDIENTI Per 4 persone

Polenta
- *¼ l d'acqua*
- *¼ l di latte*
- *sale*
- *2 cucchiai d'olio*
- *120 g di polenta gialla a grana media*
- *2 cucchiai di burro freddo*

Pesto di capperi
- *40 g di capperi sotto sale lavati*
- *10 g di filetti di acciughe*
- *2 cucchiai di prezzemolo tritato finemente*
- *40 ml d'olio d'oliva*

Per ultimare
- *2x125 g di Bocconcini di Mozzarella Brimi a fette*
- *12 rametti di rosmarino*



PREPARAZIONE

Preparazione: portare a ebollizione acqua e latte in un pentolino, salare e aggiungere l'olio. Aggiungere lentamente la polenta e mescolare con una frusta per evitare che si formino grumi. Continuare a mescolare fino a far diventare solida la polenta (circa 30 minuti), infine aggiungere il burro freddo.

Pesto di capperi: tritare capperi e acciughe e mischiare con prezzemolo e olio d'oliva.

Per ultimare: impiattare la polenta, aggiungere la mozzarella, il pesto di capperi e il rosmarino.

Laura Maragliano



La caponata di una volta

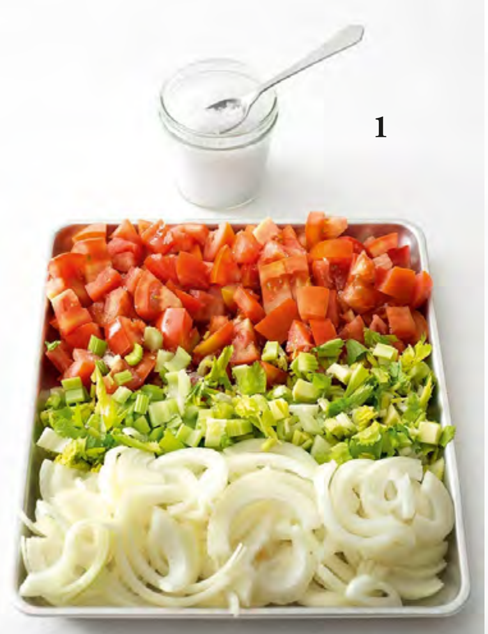
LA GOLOSA CONSERVA IN UNA SORPRENDENTE VERSIONE ALL'ANTICA CHE NON PREVEDE COTTURA. E TANTE IDEE DALL'ORTO E DAL MARE PER LA TAVOLA DI LUGLIO

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



Ci sono piatti estivi e piatti che fanno estate. Ci sono piatti che passano inosservati e altri, pur semplici ma dal sapore ineguagliabile, che entrano a pieno diritto nella storia. A questa categoria appartiene la caponata, capolavoro siciliano che lo chef stellato Davide Scabin ha consegnato, dopo due anni di sperimentazione in versione "spazio", all'astronauta italiano Luca Parmitano che nel 2013, con altri due membri di equipaggio, ha passato cinque mesi sulla Stazione Spaziale Internazionale. La caponata, con altri quattro piatti della tradizione italiana, era stata richiesta espressamente dall'astronauta come menu antidepressivo. E così mentre nel 2013 Luca assaporava felicemente il suo piatto disidratato e termostabilizzato, qualche anno prima, Andrea Camilleri nella "Gita a Tindari" faceva gustare al commissario Montalbano "una caponatina sciavuròsa, colorita, abbondante, che riempiva un piatto funnuto, una porzione per almeno quattro pirsone". Straordinario piatto e straordinari sapori nati nella Sicilia baronale e aristocratica (anche se l'origine della preparazione è molto più antica e controversa) con ingrediente principale il pesce, contornato da melanzane, carciofi e altre verdure e poi pinoli, uva passa acidula, sedano e fettine di pere. Il capolavoro lo ha fatto la cucina popolana che, non potendo mettere il pesce per questioni economiche, ha creato il piatto che conosciamo oggi. Innumerevoli le versioni: da quella palermitana con la salsa di pomodoro, a quella agrigentina con i peperoni "arramascati" ossia i friggitelli, o con il pomodoro pelato come nel messinese. E poi c'è chi la completa con un misto di mollica di pane e mandorle tostate, un cucchiaino di cioccolata amara grattugiata o una spolverata di cannella, chi fa prevalere i carciofi o unisce in stagione le pesche di Bivona. Per farla conoscere nel mondo ma soprattutto per portare il sapore della terra natale agli immigrati siciliani negli Stati Uniti, nel 1869 a Palermo, un'antica famiglia di conservieri, la produsse industrialmente inscatolandola in lattine realizzate e saldate a mano. La caponata in conserva ve la offro anch'io con una vecchia ricetta catanese che parla di melanzane, pomodori, cipolle, sedano e basilico. Per un piatto ineguagliabile.

> *segue a pag. 12*



1



2



● La ricetta è semplicissima, di sicura riuscita, ma vanno previsti 4 giorni di riposo: le verdure, infatti, prima rimangono 24 ore sotto sale e poi marinano altre 24 ore sotto aceto. Alla fine vengono sgocciolate messe in conserva sott'olio.



3

CAPUNATA ALL'ANTICA

PER 3 VASI DA 500 ML
4 pomodori insalatari non troppo maturi (se possibile con qualche zona verde) - 2 cipolle - un cuore di sedano - 2 grosse melanzane - un mazzetto di basilico - 1 litro di aceto di vino rosso - olio extravergine di oliva - sale grosso e fino

● **1** Lavate le verdure e asciugatele. Tagliate i pomodori tocchetti, le cipolle a fette non troppo sottili e il sedano a dadini (utilizzate anche le foglioline). Disponete gli ortaggi in una teglia, salateli abbondantemente con sale grosso e lasciateli riposare al fresco per 24-36 ore.
● **2** Tagliate le melanzane a cubetti, disponetele in un ampio colino, salate anch'esse con sale grosso e fatele riposare come le altre verdure.
● **3** Sgocciolate pomodori, cipolle e sedano dal liquido che avranno emesso e versateli in un tegame insieme alle melanzane. Coprite con l'aceto e lasciate riposare altri 2 giorni. Sgocciolate il mix, salatelo leggermente, unite un po' di foglie di basilico e distribuite il tutto in vasetti di vetro. Colmateli con olio extravergine d'oliva, scuoteteli in modo che non restino bolle d'aria e chiudeteli. Si conservano in frigo per 15 giorni.

Delizioso caffè shakerato

Fresco e piacevole è facilissimo da preparare. Mettete in uno shaker o in un barattolo di vetro con coperchio 5-6 cubetti di ghiaccio, 2-3 cucchiaini di zucchero di canna liquido e 2 tazzine di caffè bollente. Chiudete, shakerate per 10 secondi e versate il caffè in coppe da Martini fatte raffreddare in freezer (se usate il barattolo, filtrate il caffè con un colino per trattenere il ghiaccio). Per evitare che il ghiaccio si sciolga troppo rapidamente, annacquando la bevanda e alterandone il gusto, potete usare un accorgimento: congelate 1/3 del caffè preparato nella vaschetta per il ghiaccio e aggiungete i cubetti ottenuti nei bicchieri. Potete profumare con sambuca, liquore all'anice, alla vaniglia o all'amaretto (potete anche sbriciolare qualche amaretto nei bicchieri) o aggiungere un po' di crema al whisky.



Verdura, pesce, bevande fredde: è il magico tris che caratterizza la tavola d'estate. Le ricette, come le cotture, sono poco elaborate e privilegiano il gusto autentico degli ingredienti



Polpo perfetto: come cuocerlo e condirlo

I pescatori usano batterlo a lungo sugli scogli per sfibrare i tessuti muscolari e renderlo tenero. Per ottenere lo stesso risultato, prima di cuocerlo mettetelo sul tagliere e battete i tentacoli con un batticarne. Oppure potete congelarlo, il freddo spezza le fibre che lo rendono gommoso, poi fatelo scongelare e cuocetelo. Portate a ebollizione abbondante acqua con 2 costole di sedano, 1 spicchio d'aglio non spellato, 1 cipolla a pezzetti, un po' di prezzemolo 1 bicchiere di vino bianco e 1/2 bicchiere di aceto. Immergete il polpo 3 o 4 volte nell'acqua bollente, tenendolo per la testa (indossate un guanto per non scottarvi): quando i tentacoli si saranno arricciati, lasciatelo andare nell'acqua, cuocetelo per circa 1 ora e poi lasciatelo intiepidire nell'acqua di cottura. Sgocciolatelo, asciugatelo e tagliatelo a tocchetti. Servitelo "alla catalana", con pomodori, cipolle di Tropea e basilico, oppure "alla siciliana", con sedano, carote, capperi, olive al peperoncino e un trito di aglio e prezzemolo. Completate con olio, sale e qualche goccia di limone.



Crudaiola milleusi

Pomodori scottati e aromi: ecco la crudaiola, una ricetta semplicissima ma strordinaria, che ha davvero il dono della versatilità. Il suo uso principale è come condimento per la pastasciutta (magari aggiungendo un po' di ricotta dura grattugiata), ma si presta anche per arricchire carpacci di pesce, carni alla griglia, cotolette, arrosti freddi, insalate, bruschette e panini. Senza contare che può essere "addizionata" con i più svariati ingredienti, dal tonno alle acciughe, dai capperi alle olive fino alla mozzarella, trasformandosi così in un perfetto piatto unico estivo. Ecco come procedere: lavate 500 g di pomodori perini, tagliateli a croce sulla sommità e scottateli in acqua bollente. Sgocciolateli, spellateli e riduceteli a tocchetti eliminando i semi. Disponeteli in un colino, salateli e lasciateli sgocciolare per mezz'ora. Quindi conditeli con 1 peperoncino fresco e 1 spicchio di aglio tritati, 20 foglie di basilico spezzettate, un pizzico di zucchero e un giro d'olio.

Panna cotta in versione estiva

Rapida e facile da preparare, la panna cotta è uno dei dolci al cucchiaio più amati. Proposta in versione mignon e accompagnata da una salsa a base di frutta fresca si lascia gustare volentieri anche nelle giornate calde. Mettete a bagno 15 g di gelatina in fogli. Tagliate a metà, nel senso della lunghezza, 1 stecca di vaniglia e prelevate i semini con un coltello. Disponete in una pentola 5 dl di panna fresca, 3 dl di latte, 120 g di zucchero, i semini di vaniglia e portate a ebollizione, mescolando di tanto in tanto. Sgocciolate e strizzate la gelatina e unitela al composto fuori dal fuoco, mescolando per farla sciogliere. Distribuite il composto nei bicchierini e fate rassodare in frigo per 4-5 ore. Per la coulis: frullate 1/2 mango, 2 kiwi o 250 g di fragole con 1 cucchiaio di zucchero a velo e distribuite la salsa nei bicchierini poco prima di servire.





Grigliata mista

NON SOLO CARNE, MA ANCHE FORMAGGIO, COZZE E DESSERT. DA ACCOMPAGNARE A GOLOSE SALSINE

a cura di Monica Pilotto, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling Sara Farina



Primosale farcito ai peperoni,

pag.24

Ciotola in ceramica Stamperia Bertozzi, tovagliolo in lino Maison Du Monde. Indirizzi a pagina 6



Barattolo in vetro
con coperchio
di CHS Group.
Indirizzi a pagina 6

Pizzette integrali
con pecorino
e battuto aromatico,
pag.24

SPIEDINI DI POLLO AL BACON

PER 4 PERSONE
500 g di petto di pollo - 150 g di cuori di pollo - 2 zucchinette - 80 g di bacon - 1 cipolla - 1 cucchiaino di paprika affumicata - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 1 rametto di alloro - 1 bicchierino di whisky - 50 g di salsa barbeque - sale - pepe

● **1** Tritate nel mixer il bacon a dadini con la cipolla mondata e tagliata a fettine e l'aglio sbucciato fino a ottenere una crema morbida; quindi incorporatevi la paprika, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lo zucchero.
● **2** Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle; tagliate il petto di pollo a cubetti, passateli nella crema di bacon e infilzateli su spiedini di legno alternandoli ai cuori di pollo, alle foglioline di alloro e a qualche rondella di zucchina.
● **3** Diluite la salsa barbeque con il whisky; cuocete gli spiedini sulla griglia e, verso fine cottura, bagnateli con la salsina alcolica preparata.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 5 minuti ● 300 cal/porzione





Spalla di maiale
con salsa BBQ alle more,
pag.24

SEPPIE AL CURRY E LEMON GRASS

PER 4 PERSONE
4 seppie (250 g cad.) - 2 cipollotti - 1 stelo di lemon grass - 1/2 cucchiaio di curry in polvere - 1 mazzetto di aneto - 4 pomodori costoluti medi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite i cipollotti e tritateli con il lemon grass e a qualche ciuffetto di aneto; raccogliete il trito in una terrina, unite il curry e 8 cucchiai di olio, mescolate e lasciate riposare per qualche minuto, il tempo di prepararazione delle seppie.
● **2** Pulite le seppie, lavatele, asciugatele e praticate delle incisioni a griglia sul dorso in modo da facilitare la penetrazione del calore (aiutatevi con un taglierino, lasciando uscire la lama solo 2-3 mm). Quindi mettetele a insaporire nella marinata al curry per circa 30 minuti.
● **3** Lavate e asciugate i pomodori, poi tagliateli a metà e strizzateli leggermente, salate e pepate e cuoceteli alla griglia sul lato della pelle. Scolate le seppie e grigliatele 2-3 minuti per lato, quindi affettatele e servitele con i pomodori.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + il riposo** ● **Cottura 5 minuti**
● **220 cal/porzione**



Piatto fondo in ceramica
e tessuto in lino
di Stamperia Bertozzi.
Indirizzi a pagina 6



Cartoccio
di conchiglie
alla griglia,
pag.24

Ciotola di Maxwell&Williams
in vendita da Livellara;
nella pagina accanto,
tagliere bianco in ceramica
di MV% Ceramics Design.
Indirizzi a pagina 6

FAGOTTINI CON RIPIENO AI LAMPONI

PER 4 PERSONE
150 g di farina - 1 limone non trattato - 200 g di ricotta - 150 g di formaggio cremoso - 100 g di biscotti secchi - 2 cucchiai di zucchero - 100 g di lamponi - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Amalgamate la farina su una spianatoia con 25 ml di olio, 85 ml di acqua e un pizzico di sale finché avrete ottenuto un impasto liscio e non troppo sodo; formate un panetto, avvolgetelo con la pellicola e lasciatelo riposare 30 minuti.
● **2** Preparate il ripieno: in una ciotola lavorate la ricotta con lo zucchero e il formaggio cremoso; unite i biscotti sbriciolati e la scorza di limone grattugiata.
● **3** Dividete l'impasto in 8 porzioni e stendetele sottili sul piano infarinato con il matterello. Distribuite il ripieno sui dischetti di pasta e aggiungete 2-3 lamponi su ciascuno. Richiudete la pasta formando dei fagottini. Cuoceteli sulla griglia 5-6 minuti per lato, tenendoli coperti con un foglio di alluminio durante la cottura.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 12 minuti ● 510 cal/porzione



PRIMOSALE FARCITO AI PEPERONI

PER 4 PERSONE
250 g di primosale - 1 peperone rosso - 1 peperone giallo - 6 filetti di acciughe sotto sale - 60 g di olive verdi denocciolate - 1 mazzetto di basilico - 1/2 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate i peperoni, eliminate semi e filamenti interni e tagliateli a falde; cuoceteli sulla griglia finché saranno ammorbiditi e un po' caramellati. Salate e pepate.
● **2** Dissalate le acciughe sotto acqua corrente e preparate un battuto con acciughe, olive, aglio e qualche foglia di basilico.
● **3** Tagliate il primosale a metà nel senso della larghezza, farcitelo con una parte del battuto e dei peperoni, richiudetelo pressando leggermente; spennellate la superficie con pochissimo olio e cuocetelo sulla griglia 2 di minuti per lato. Servite con i peperoni e il battuto d'acciuga rimasti.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 5 minuti ● 285 cal/porzione

PIZZETTE INTEGRALI CON PECORINO E BATTUTO AROMATICO

PER 4 PERSONE
320 g di pasta integrale per pizza - 200 g di pecorino a media stagionatura - 1 mazzetto di finocchietto selvatico - 1 mazzetto di menta - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di basilico - 1 scalogno - 50 g di olive nere cotte al forno e denocciolate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe



● **1** Dividete la pasta in 8 porzioni, formate dei dischetti e passateli in un piatto dove avrete versato un filo di olio con un pizzico di sale e di pepe.
● **2** Cuocete i dischetti di pasta sulla griglia coprendoli con un foglio di alluminio in modo che il calore li avvolga più uniformemente. Girateli un paio di volte, aspettando che si stacchino senza difficoltà dalla griglia.
● **3** Tritate lo scalogno con le olive e una manciata di erbe, dosate secondo il vostro gusto; raccogliete il trito in una ciotolina, coprite a filo con l'olio, unite un pizzico di sale e di pepe e lasciate riposare.
● **4** Tagliate il pecorino a fettine, adagiatele sulle pizzette ancora sulla griglia e lasciatele fondere per qualche istante. Distribuite su ogni pizzetta un cucchiaino di trito e servite ancora calde.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 5 minuti ● 475 cal/porzione

SPALLA DI MAIALE CON SALSA BBQ ALLE MORE

PER 4 PERSONE
800 g di spalla di maiale - 1/2 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 60 g di concentrato di pomodoro - 50 g di miele - 1/2 cucchiaio di zucchero di canna - 1 cucchiaino di senape in polvere - 2 cucchiaini di senape media - 1 cucchiaino di paprika - 2 cucchiai di aceto - 80 g di more - 1 rametto di rosmarino - 2 cetrioli o meglio 1 carosello - 50 g di misticanza con fiori commestibili - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe garofanato

● **1** Incidete il contorno della spalla di maiale per evitare che si arricci in cottura; strofinatela con un mix di sale, pepe e rosmarino tritato e grigliatela 20 minuti per lato.
● **2** Tritate finemente cipolla e aglio e fateli appassire in padella con un filo di olio; quando saranno quasi trasparenti, unite il concentrato di pomodoro, il miele, lo zucchero, la senape, la senape in polvere, la paprika, l'aceto e un pizzico di sale; mescolate e diluite eventualmente con poca acqua. Lasciate sobbollire 10 minuti, quindi unite anche le more e schiacciatele un po' con una forchetta.
● **3** Mondate i cetrioli, o il carosello, sbucciateli parzialmente e tagliateli a piccoli spicchi; uniteli alla misticanza e condite con sale, pepe, olio e qualche goccia di succo di limone. Affettate la carne e servitela con la salsa e qualche foglia di misticanza.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 360 cal/porzione

CARTOCCIO DI CONCHIGLIE ALLA GRIGLIA

PER 4 PERSONE
750 g di cozze - 750 g di vongole - 2 cipollotti - 1 dl di vino bianco - 60 g di mascarpone - 1 patata - 1 pannocchia già lessata - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 pezzetto di peperoncino fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sistemate le vongole in una ciotola, copritele con acqua salata a temperatura ambiente e lasciatele spurgare per 1 ora, quindi sciacquatele a lungo sotto l'acqua corrente. Strofinate le cozze con una paglietta metallica sotto il getto d'acqua ed eliminate le barbe.
● **2** Foderate una grossa scodella con un doppio strato di alluminio, lasciando che sbordi di qualche centimetro (la scodella servirà soltanto a dare la forma al cartoccio). Mettete nel cartoccio 1/4 delle cozze e 1/4 delle vongole, qualche rondella di cipollotto, un paio di grani di pepe pestati e 2 cucchiai di vino; chiudetelo sigillando la carta e, nello stesso modo, preparate gli altri 3 cartocci. Cuoceteli sulla griglia per 10 minuti.
● **3** Intanto tagliate la patata e la pannocchia a fette e cuocetele sulla griglia per 8-10 minuti; insaporitele con un trito di prezzemolo, peperoncino, sale e olio.
● **4** Lavate e asciugate il basilico, spezzettate qualche foglia e, in una terrina, unitele al mascarpone e a un pizzico di sale. Aprite i cartocci e rovesciate il contenuto nella terrina, quindi mescolate bene per amalgamare il mascarpone.

FACILE ● Preparazione 30 minuti + il riposo ● Cottura 10 minuti ● 270 cal/porzione

Calici da grigliata

VINI SEMPRE LEGGIADRI, CON UNA CORPOSITÀ MODERATA, DA SERVIRE TRA I 12 E I 14 GRADI

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

VERSATILI, DAI PROFUMI GIOVANI

È un falso luogo comune che vuole vini piuttosto corposi con le specialità grigliate. Il passaggio sulla griglia, come quello sulla pietra o sulla brace, ha il compito di conservare intatto il patrimonio odoroso e gustativo delle materie prime, al punto da prevedere talvolta cotture brevissime. La fisionomia del vino da grigliate, non fa differenza se bianco, rosato o rosso; è dettata dalla fragrante giovinezza dei profumi, dalla duttilità gustativa e da una corposità moderata, in grado di accompagnare senza mai prevaricare. È importante che il liquido conservi un tratto di semplicità e non manchi di un accenno rotondo per non farsi trovare impreparato di fronte al possibile retrogusto amarognolo tipico delle cotture sul fuoco.

A OGNI REGIONE IL SUO

La varietà del territorio viticolo italiano e la presenza di vitigni molto diversi, permettono di trovare quasi in ogni regione le tipologie adatte: Arneis e Dolcetto in Piemonte, Bardolino e Merlot in Veneto, Trebbiano nel centro Italia, Catarratto e Nero d'Avola in Sicilia... Sono soltanto alcuni esempi di un elenco che potrebbe essere lunghissimo. Un elemento decisivo dell'accostamento con qualsiasi cibo grigliato è la temperatura di servizio del vino: per mantenere quel tono leggiadro e disinvolto, bisogna stare tra i 12 e i 14 gradi. I bianchi e i rosati non vanno troppo freddi, perché perderebbero la loro capacità di partecipare allo sviluppo del sapore e di accompagnare il boccone. I rossi, che per l'uso che ne facciamo non dovrebbero possedere una forte tannicità, non vanno troppo caldi perché l'alcol ne soffocherebbe la giovanile energia.



STOCK FOOD/LA CAMERA CHIARA









SAUVIGNON GEBOCH
Azienda Glassierhof, Egna (BZ), 335 1031673; 20 €.
È un Sauvignon di montagna, classico nella sua vena verde, vivido e versatile. Per questo abbraccia diverse sfide, dalla fragrante golosità delle pizzette alla verace sapidità delle conchiglie, passando per la variegata tenerezza del primosale farcito (pag. 24).

PODIUM VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI
Garofoli, Castelfidardo (AN), 071 7820162; 18 €.
Si tratta del vino più intenso della selezione, un Verdicchio ottenuto da una parziale vendemmia tardiva che lo rende ricco di sfumature, accogliente sul piccante delle seppie e autorevole sul condimento degli spiedini di pollo (pagg. 21 e 19).

IL CASTAGNO SYRAH
Fabrizio Dionisio, Cortona (AR), 06 3223541; 20 €.
La Syrah, varietà francese proveniente dal Rodano, esprime a Cortona la sua peculiare speziatura e assume una modalità fervida e gioiosa, ideale per seguire la freschezza dell'insalata e della salsa contribuendo a fonderle con a saporita e voluttuosa fibra del maiale (pag. 24).

ALEATICO DOLCE DI PUGLIA
Cantine Polvanera, Gioia del Colel (BA), 080 758900; 9 €.
Il tono rustico della cottura del dessert invita all'uso di un rosso fervido come l'Aleatico di Puglia, dalla sinuosa dolcezza e dal godibile accenno tannico, capace di rispettare l'equilibrio del ripieno tra la cremosità del formaggio e la vitalità dei lamponi (pag. 23).


La tavola made in Italy ha tutta un'altra forma!
Bibo
Quadro
è la tavola secondo Bibo: fantasia e design, tutti italiani. E se made in Italy significa qualità e creatività, non può esserci festa senza Bibo Quadro. Bibo Quadro è un modo tutto nuovo per dare forma alla festa.
Bibo
Bibo Italia S.p.A. - Gruppo Diesse
www.biboitalia.com



Un facile barbecue

È SEMPRE FESTA, ANCHE PER IL PALATO, CON I NUOVI BBQ

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

In giardino, in spiaggia e – perché no? – anche in terrazza o in barca: l'estate è la stagione del barbecue che, grazie ai nuovi modelli facili da montare, da trasportare e da pulire (anche in lavastoviglie), diventa una festa del gusto alla portata di tutti. Basta un piano d'appoggio ignifugo, collocato all'aria aperta lontano da materiali infiammabili, e il gioco è fatto. Rettangolari o tonde, scoperte o con calotta termoisolante che impedisce di scottarsi le mani e mantiene il fuoco ben acceso anche nelle giornate di vento, le griglie di ultima generazione assicurano una temperatura costante e, soprattutto, evitano la colatura dei grassi contenuti in carne, pesce e salsicce sulla carbonella, riducendo al minimo fumi e odori e garantendo una cottura più light.

> segue a pag. 28

● **1** Il braciere interno, asportabile e lavabile, è in acciaio inox come il coperchio con ghiera di regolazione del tiraggio (Dancook 1300 de I Signori del Barbecue, diam. braciere cm 45, 149 €).
● **2** Si griglia ovunque con il secchiello portatile in latta laccata (Sagaform, diam. cm 38x37h, 74,10 €).
● **3** Il barbecue da tavolo mantiene il guscio esterno sempre freddo così da poterlo spostare anche durante la cottura; completo di borsa dove riporlo, ha griglia e ciotola in acciaio inox lavabili in lavastoviglie (Lotus Grill, cm 35x36,8x23,4, 179 €).
● **4** A carbone o a gas, ha braciere e coperchio, in primo piano, in acciaio smaltato, (Go Anywhere di Weber, cm 40,5x25,5, da 109 €).
Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 27*

Per i patiti degli spiedini, poi, esistono anche le comode versioni "a secchio" dov'è possibile arrostire patate, pannocchie, cipolle e pomodori. La grigliata, però, non è perfetta senza gli accessori: non possono mancare forchetta, pinza, spugna abrasiva per spazzolare la piastra e la griglia con acqua e aceto (ma esiste anche un padellino per le omelette da posizionare sopra il barbecue); e ancora, il supporto per preparare un croccante pollo alla birra, il guanto, l'oliera e la siringa per distribuire la marinatura. Poi, via libera alla fantasia: Stéphane Reynaud, autore dell'indispensabile "Barbecue e plancha" (Guido Tommasi Editore, 256 pp., 29,90 euro) suggerisce di gettare sulla brace aghi di pino e piccole pigne per aromatizzare filetti, braciole, trote e gamberoni, e di "strofinare" i cibi prima della cottura con un mix di sali, pepe, peperoncino ed erbe aromatiche. E quando sotto la cenere covano le ultime faville, c'è ancora spazio per un cartoccio d'alluminio pieno di susine tagliate a metà e irrorate con un'emulsione di moscato, miele di castagno e zucchero. Sono pronte in 10 minuti e si servono con un cucchiaio di panna.



● **1** Padella da barbecue con rivestimento antiaderente in ceramica (linea Style di Weber, diam. cm 26, 37 €). ● **2** Guanto in silicone a prova di scottature e spazzola con spugna abrasiva per la pulizia delle griglie (Athos Guizzardi, rispettivamente 12 € e 27 €). ● **3** Siringa per marinare i cibi (I Signori del Barbecue, 24 €). ● **4** Oliera in acciaio inox (Mami di Alessi, 102 €). ● **5** Pinza per pesce con manico in bambù (Sagaform, 22,70 €). ● **6** Spiedo per pollo con contenitore per gli aromi (I Signori del Barbecue, 22 €). ● **7** Set utensili in acciaio con impugnatura in legno (Brandani, 36 €). ● **8** Spiedini flessibili in acciaio inox (Flexi di Küchenprofi, 2 pezzi, cm 77, 22 €). Indirizzi a pagina 6

Per noi Buono non è mai stato abbastanza



Le conserve della nonna®

La natura diventa bontà.

Solo il meglio della frutta, per offrirti il sapore e la consistenza delle confetture come fatte in casa.

Non Solo Buono da sempre è la nostra filosofia di qualità, che nasce dall'amore per il cibo, dal rispetto della terra e dalla passione per la tavola, per un prodotto **Non Solo Buono**, ma anche italiano, semplice, fresco, sicuro, equilibrato,... **GIUSTO!**

NON SOLO BUONO.IT

Nonsolobuono.it è anche un luogo pensato per te, dove puoi trovare curiosità, consigli e raccogliere le tue ricette preferite.
Vieni a scoprirlo su
www.nonsolobuono.it

Le nuove insalate

VERDURE CRUDE E COTTE, CEREALI E LEGUMI, CARNE, PESCE, FORMAGGI E UOVA PER PIATTI STUZZICANTI, PROFUMATI E AROMATICI

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo, styling di Alessandra Salaris, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



Pollo al limone con pesto di salvia e olive
pag. 36



RISO BASMATI CON GORGONZOLA NATURALE, MIREPOIX DI VERDURE, BACCHE DI GOJI E PISTACCHI

PER 4 PERSONE
250 g di riso Basmati - 100 g di gorgonzola naturale - 6 zucchinette novelle con il fiore - 6 ravanelli - 1 peperone rosso - 1 peperone giallo - 30 g di pistacchi sgusciati - 20 g di bacche di goji disidratate - 1/2 bicchierino di Porto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete ammollo le bacche di goji nel Porto per 20 minuti. Nel frattempo staccate i fiori dalle zucchinette, lavateli, eliminate il pistillo, asciugateli e tritateli finemente. Mondate le zucchine, lavatele, asciugatele e riducetele a dadini piccolissimi. Mondate i peperoni, eliminate semi e filamenti interni e riducete anche questi a dadini.
● **2** Staccate le foglie dei ravanelli e, se sono biologici, lavatele e tritatele. In caso contrario eliminatele. Lavate i ravanelli, tagliateli prima a fettine e poi a dadini e uniteli alle altre verdure. Aggiungete le bacche di goji con il Porto, i pistacchi e mescolate moilto bene.
● **3** Sciacquate il riso in un colino, versatelo in una casseruola, copritelo con acqua fredda fino a superarlo di un dito e portate a bollore. Abbassate la fiamma al minimo, coprite la casseruola con un coperchio e cuocete per 10 minuti. Spegnete, lasciate riposare per 10 minuti e sgranate il riso con una forchetta. Lasciatelo raffreddare e conditelo con un filo d'olio, sale, pepe, la mirepoix di verdure e fiori, le bacche di goji, i pistacchi e il gorgonzola, privato della crosta e spezzettato.

FACILISSIMA ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **370 cal/porzione**

Piatto e tovaglia Madame Gioia, cucchiaio Bitossi Home
Indirizzi a pagina 6.



Quinoa con melanzane affumicate
pag. 36

BERE GIUSTO
La varietà di ingredienti e l'impronta esotica di alcuni condimenti aprono all'uso di bevande sostitutive del vino. Come il Pu'er, il tè cinese nero che accompagna la quinoa, condividendo con le melanzane la peculiare affumicatura, e governa la ricchezza dell'insalata di riso. Una birra chiara, tipo Helles dall'alcolicità sostenuta, per le uova croccanti, una birra scura, tipo Robust Porter, per la vellutata di avocado e per l'entrecôte. Un Cinqueterre, vino verace e avvolgente, merita il pollo al limone.

ENTRECÔTE CON ZUCCA ARROSTO, MORE E BASILICO

PER 4 PERSONE
2 entrecôte da circa 300 g l'una - 200 g di zucca estiva mondata - 100 di more - 50 g di spinacini - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di paprika affumicata - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Condite la carne con pochissimo olio e una presa di sale e cuocetela su una piastra rovente 1 minuto circa per lato, a fiamma alta. Levatela dal fuoco e lasciatela raffreddare.
● **2** Nel frattempo, tagliate la zucca a scaglie, conditela con 4 cucchiai di olio, una presa di sale e la paprika e trasferitela su una teglia rivestita con carta da forno. Unite le more, gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati e cuocete in forno a 200° per circa 20 minuti, rimescolando 1-2 volte.
● **3** Mondate gli spinacini. Tagliate la carne a fettine oblique sottili e trasferitele nei piatti. Unite la zucca e le more (eliminate gli spicchi d'aglio), gli spinacini e il fondo di cottura della carne. Mescolate e servite.

MEDIA ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 25 minuti ● 340 cal/porzione



Piatto piano, piattino e cucchiaio Bitossi Home, piatto in cristallo Madame Gioia. Nell'altra pagina: piatto piano Bitossi Home, tovagliolo Society, ciotolina, piattino e tovagliolo azzurro Madame Gioia. Indirizzi a pagina 6

Piatto piano e forchetta Bitossi Home, tovagliolo, bicchiere e tovaglia Madame Gioia.
Nell'altra pagina: piatto in cristallo Madame Gioia, piatto piano, piattino e cucchiaino Bitossi Home.
Indirizzi a pagina 6



Misticanza con uova barzotte croccanti

pag. 36



PEPERONI ARROSTITI CON MELONE, VELLUTATA DI AVOCADO E TONNO

PER 4 PERSONE
2 peperoni rossi - 1 peperone giallo - 250 g di tonno in scatola sott'olio - 1 piccolo melone - 1 mazzetto di rucola - 1 avocado - 1 pompelmo giallo - 1 scalogno - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Spennellate i peperoni con poco olio, trasferiteli su una teglia rivestita con carta da forno e abbrustoliteli sotto il grill rigirandoli su tutti i lati. Trasferiteli in una ciotola, copriteli e lasciateli raffreddare. Pelateli, eliminate picciolo, semi e filamenti e tagliate la polpa a tocchetti.
● **2** Mondate la rucola, tagliatela a pezzetti, lavatela e asciugatela. Tagliate il melone a metà, eliminate i semi e la scorza e riducete la polpa a tocchetti. Dividete l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, pelatelo e frullate la polpa con il succo di pompelmo, lo scalogno sbucciato, una presa di sale e 3 cucchiai d'olio.
● **3** Suddividete nei piatti melone, rucola e peperoni, unite il tonno sgocciolato e completate con la salsa di avocado e una generosa macinata di pepe.

FACILE ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **490 cal/porzione**



POLLO AL LIMONE CON PESTO DI SALVIA E OLIVE

PER 4 PERSONE
400 g di petto di pollo a fette sottili - 400 g di fagioli cannellini lessati - una ventina di olive taggiasche - 4 carciofi arrosto sott'olio - 1 limone - 3 rametti di timo - 2 spicchi d'aglio - 1 piccola cipolla rossa di Tropea - 8 foglie di salvia grandi - 30 g di pinoli - 30 g di parmigiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Disponete le fette di petto di pollo su una teglia rivestita con carta da forno, conditele con una presa di sale, 1 spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a fettine, il succo di 1 limone filtrato, 2 cucchiai di olio e le foglioline di timo e cospargetevi intorno le olive. Cuocete il pollo in forno a 180° per circa 15 minuti, lasciatelo raffreddare ed eliminate l'aglio.
● **2** Nel frattempo, lavate e asciugate la salvia e frullatela in un piccolo mixer con 4 cucchiai di olio, il succo del limone rimasto, una presa di sale, i pinoli, il parmigiano e l'aglio rimasto, sbucciato e privato del germoglio.
● **3** Sciacquate i cannellini e scolateli. Tagliate il pollo a fette oblique e disponetele nei piatti con il suo fondo di cottura, i fagioli, i carciofi tagliati a spicchi e la cipolla sbucciata e affettata sottile. Condite l'insalata con il pesto di salvia e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **430 cal/porzione**



QUINOA CON MELANZANE AFFUMICATE

PER 4 PERSONE
750 g di melanzane striate - 200 g di quinoa - 100 g di ceci lessati - 100 g di spinacini - 4 foglie di menta - 100 g di piselli lessati - 2 cetrioli carosello - 50 g di yogurt greco - 1 cucchiaio di tahina (crema di sesamo) - cumino in polvere - 1 spicchio d'aglio - 1 cipollotto - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate e asciugate le melanzane e tagliatele a metà per il lungo. Incidete la polpa con un coltellino affilato con tagli incrociati e conditele con una presa di sale, 3 cucchiai di olio, un pizzico di cumino e lo spicchio d'aglio sbucciato e a fettine. Disponetele in una teglia e infornatele a 180° per circa 25 minuti. Lasciatele raffreddare, eliminate l'aglio e prelevate la polpa delle melanzane con un cucchiaio. Frullatela nel mixer con una presa di sale, lo yogurt e la tahina.
● **2** Lavate la quinoa sotto l'acqua corrente, tostatela in una padella con 2 cucchiai di olio per circa 1 minuto, versatevi sopra il doppio del suo volume di acqua, portate a ebollizione, abbassate la fiamma al minimo e cuocete coperto per 20 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare
● **3** Mondate i cetrioli, tagliateli a metà per il lungo, privateli dei semi e tagliateli a fette. Lavate gli spinacini e tagliate il cipollotto a rondelle. Frullate 4 cucchiai d'olio con la menta, il succo di limone filtrato e una presa di sale. Sgranate la quinoa con una forchetta e conditela con la salsina. Unite ceci, piselli, crema di melanzane, spinacini e cipollotto; completate con le fettine di cetriolo.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 45 minuti** ● **460 cal/porzione**



MISTICANZA CON UOVA BARZOTTE CROCCANTI

PER 4 PERSONE
200 g di misticanza - 4 uova - 1 cucchiaio di semi di lino - 1 cucchiaio di semi di sesamo nero - 40 g di pane raffermo - 1 spicchio d'aglio - 8 pomodorini sardi - 200 g di fagiolini - 20 g di germogli misti - 1 mazzetto di basilico - 1 cucchiaio di aceto di mele - 1 cucchiaino colmo di senape dolce - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate e schiacciate l'aglio, fatelo dorare in una padella con 3 cucchiai d'olio, unite il pane spezzettato, lasciatelo dorare e toglietelo dal fondo di cottura. Fatelo raffreddare e tritatelo nel mixer fino a ottenere piccole briciole. Mescolatele con il sesamo e i semi di lino e trasferite il tutto in un piatto fondo.
● **2** Mettete le uova in una casseruola con acqua fredda, portate a ebollizione, cuocetele per 5 minuti e scolatele. Lasciatele intiepidire, sgusciatele, conditele con un filo d'olio e una presa di sale e passatele nel composto di pane e semi. Mondate e lavate i fagiolini, tagliateli in obliquo e cuoceteli in acqua salata in ebollizione per 7-8 minuti.
● **3** Mondate e lavate i pomodori, tagliateli a spicchietti e disponeteli nei piatti con la misticanza, i germogli, le uova, i fagiolini e una manciata di foglie di basilico. Condite le insalate con 4-5 cucchiai di olio emulsionati con una presa di sale, l'aceto, la senape e una macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **370 cal/porzione**


FERRARINI
È dal 1956 che Ferrarini,
con il suo Prosciutto Cotto senza
polifosfati aggiunti, ha fatto del
buon mangiare, sano ed equilibrato,
la propria filosofia.
C'è più gusto
a mangiare sano.











Melone mantovano

DA SECOLI CRESCE NELLE TERRE DEI GONZAGA, AMATO PER IL SUO GUSTO AROMATICO E DOLCE. SQUISITO ANCHE IN CUCINA

di Marina Cella, foto di Marizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi
Si ringraziano l'Azienda Nadalini e il Consorzio di Valorizzazione eTutela Melone Mantovano IGP

Novanta per cento di acqua, dieci per cento di dolcezza. È il melone mantovano, succoso e zuccherino, vanto di queste terre dai tempi dei Gonzaga: i signori dell'epoca ne apprezzavano molto l'aspetto e il gusto, tanto da considerarlo un dono prezioso e raffigurarlo in quadri, maioliche e affreschi. Oggi le coltivazioni corrono da Viadana, dove la tradizione è più antica, fino a Sermide, con puntate nelle province di Cremona, Modena, Bologna e Ferrara. Perché sotto l'ombrello dell'Igp, ottenuto nel 2012, sono raggruppate molte varietà diverse del frutto. Per chi non è esperto di botanica, la buccia è la prima caratteristica che salta agli occhi: retata "con o senza fetta" (una specie di costolatura) per il melone classico, il più amato e richiesto sul nostro mercato (ne copre circa il 70%); oppure liscia, color crema-paglierino, per un prodotto un po' di nicchia, molto apprezzato all'estero. A un esame più attento, le due tipo-

> segue a pag. 40



ZUPPA FREDDA DI MELONE CON SPIEDINI AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 melone mantovano retato - 1 cipollotto - 2 fette di pancarré - 4 cucchiai di aceto bianco - 200 ml di yogurt greco - 50 g di prosciutto crudo - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● 1 Affettate il cipollotto e mettetelo a bagno in acqua fresca a perdere un po' del suo gusto pungente. Spezzettate il pane e bagnatelo con l'aceto.
● 2 Tagliate il melone a metà, privatelo dei semi, tenetene da parte 1/4 e tagliate il rimanente a pezzetti.
● 3 Raccogliete nel bicchiere del frullatore lo yogurt, il melone, il pane e il cipollotto sgocciolato; unite 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale e 4-5 foglie di basilico. Azionate l'apparecchio fino a ottenere una crema non ancora completamente liscia. Fate riposare in frigo.
● 4 Con uno scavino ricavate tante palline dal melone tenuto da parte: infilzatele su 8 spiedini, alternandole a roselline di prosciutto e foglioline di basilico.
● 6 Versate la zuppa in 4 ciotole, completete con un giro di olio, una macinata di pepe a piacere, un pizzico di basilico tritato e un paio di spiedini a persona.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **250 cal/porzione**



> segue da pag. 39

logie differiscono anche per sfumature di profumo e di gusto: in linea generale, il primo è leggermente più dolce mentre il secondo è più aromatico. Inoltre il melone retato profuma di fungo, la polpa arancione è succosa ma croccante, il gusto zuccherino senza essere stucchevole. Il liscio invece si distingue per l'odore, simile a quello della polpa d'anguria, e la maggiore consistenza; all'assaggio sprigiona un aroma di zucchina e di tiglio e ha note dolci meno spiccate.

Non solo con il prosciutto

Come antipasto è un classico ma l'abbinamento del melone con il prosciutto è buono anche in insalata oppure nel risotto, deliziosamente agrodolce. Un altro matrimonio riuscito è quello con lo speck Alto Adige Igp, dal robusto gusto alpino con note affumicate. Lo chef Manuel Astuto dell'hotel Laurin di Bolzano lo propone nel risotto, con gelatina di melone e fiori eduli. Mentre Elisabetta Arcari, docente alla scuola di cucina Peccati di gola di Mantova e grande appassionata del frutto, vi insaporisce una tartare di filetto di manzo al balsamico. La chef ha anche rielaborato la classica ricetta del risotto per dare risalto alle due anime del melone: quella dolce preponderante e una, più nascosta, leggermente sapida. Ecco allora che metà del frutto viene fatta marinare con brandy e pepe mentre l'altra metà caramellata con burro e zucchero. Il melone si sposa anche con altri primi piatti: dalla pasta, per esempio le tagliatelle con la salsiccia o gli strozzapreti con pesto di pistacchi, menta e melone; al cuscus con verdure; al gazpacho e le zuppe fredde. Fra i secondi, perfetto l'abbinamento con carni delicate come pollo e tacchino oppure lonza di maiale, vitello, anatra. Da provare anche con il pesce, soprattutto crudo o affumicato, e con i crostacei. Infine i dolci, dai sorbetti, semifreddi, aspic e mousse fino alle confetture e le torte. Per gustare le tante specialità a base di melone, l'occasione migliore sono le sagre che tra giugno e luglio animano i vari Comuni del mantovano. Con cene a tema, assaggi e vendita di prodotti.

BERE GIUSTO
La zuppa offre un delicato equilibrio tra l'intonazione morbida di melone e yogurt e la sapidità appena pungente di prosciutto e aceto. Al vino il compito di sostenere il gusto del piatto, per questo scegliamo una Garganega tenera e pulita, proveniente da quell'angolo della provincia di Mantova vicino al Lago di Garda dove si può ottenere un bianco originale e saporito.




BMC.IT


OLIO DOP
RIVIERA
LIGURE



Tapas

STUZZICHINI, BOCCONCINI, PICCOLE PORZIONI DA CONSUMARE AL BAR, ANZI IN TANTI BAR, UNO DOPO L'ALTRO... PROFUMI, SAPORI, COLORI DELLA TRADIZIONE SPAGNOLA CHE RENDONO INTRIGANTE UNA SERATA FESTOSA TRA AMICI

a cura di Alessandro Gnocchi,
testo di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Alessandra Avallone,
foto di Adriano Brusaferri,
styling Alessandro Pasinelli Studio







Madrid è una capitale magniloquente. Parla di un passato imperiale grandioso, di artisti sublimi, di musei strepitosi. Barcellona è tutta diversa, ma ogni città della Spagna lo è, naturalmente. Tra le passioni comuni, il piacere dell'aperitivo che poi può diventare cena ed è itinerante, nel senso che si va al bar a bere una coppa di vino o una caña gelata, si mangia qualche tapas, e poi si continua… Si va in un altro bar a mangiare altre tapas e così via. Proprio qui sta il bello. Pesci innanzitutto, e poi carni di ogni tipo, verdure, uova... Le tapas accolgono gli ingredienti più vari, anche se i mariscos, crostacei e i molluschi, sono i preferiti. Potremmo tradurre tapas con stuzzichini o assaggini, ma forse meglio è "bocconcini" perché si tratta di piccole preparazioni compiute come crocchette, frittini, minitartine, spesso infilzate da uno stuzzicadenti per comodità.

> *segue a pag. 44*



Tagliere Tiger.
Nell'altra pagina: vassoio e ciotolina Asa Selection, piastrella di Fornace Brioni, posata di Broggi, bicchiere di Bormioli Rocco.
Indirizzi a pagina 6

PLATILLO DI PEPERONI PIQUILLO

PER 4 PERSONE
12 peperoni piquillo in barattolo - 200 g di gamberi - 200 g di salmone - 100 g di champignons - 4 cucchiai di besciamella - 1 cipolla - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale per l'impanatura: 2 uova - 30 g di farina - 50 g di pane grattugiato - olio di semi arachide per friggere

● **1** Private il salmone della pelle e delle lische, sgusciate i gamberi e privateli del filetto nero, poi tagliate tutto a pezzetti. Tritate la cipolla e stufatela in una padella con 3 cucchiai d'olio; unite gli champignons affettati, salate e lasciate cuocere per 5 minuti
● **2** Unite il salmone e i gamberi, 1 pizzico di sale, 1 di peperoncino e cuocete per altri 5 minuti. Togliete dal fuoco, aggiungete la besciamella, spolverizzate con il prezzemolo, mescolate e fate raffreddare.
● **3** Riempite i peperoni con il composto preparato e chiudeteli con gli stuzzicadenti, passateli nella farina, quindi nelle uova sbattute e infine nel pane grattugiato. Friggeteli in olio di semi bollente, scolateli e servite.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **335 cal/porzione**

Sotto, turisti a Barcellona in uno dei tanti locali in cui "si va per tapas".

> segue da pag. 43

Se per l'estate siete a Ibiza, dovete assolutamente andare da "El Zaguan", un locale basco nella centralissima calle Barcellona, che propone tapas, calde e fredde, sempre squisite. Alla fine per fare il conto si contano gli stecchini che si hanno nel piatto...

Un interminabile elenco di bontà

Come si vede anche in queste pagine, tutto può diventare tapas, ma esistono dei classici: le polpettine di bacalao (cioè di merluzzo), i chopitos (calamaretti fritti), i bocconcini di polpo alla galiziana aromatizzato con paprica, i gamberi in salsa piccante, i boquerones, (acciughe sotto aceto o fritte), le patate alla brava fritte e condite con pomodoro e peperoncino, crocchette di carne macinata, di patate o di prosciutto, peperoni ripieni, frittata di cipolle e patate.

> segue a pag. 47



Salsa aioli al piquillo

Sbucciate 4 spicchi d'aglio, trasferiteli in un mortaio con 1 pizzico di sale e pestate tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Mettete il composto in una brocca, aggiungete 1 peperone piquillo a pezzetti, 2 tuorli e frullate con il frullatore a immersione. Quando la salsa è omogenea, aggiungete a filo 1/2 dl d'olio extravergine, continuando a frullare, e insaporite con 1/4 di cucchiaino di pimenton forte.

POLPO ALLA GALLEGA CON PURÈ E SALSA AIOLI AL PEPERONE PIQUILLO

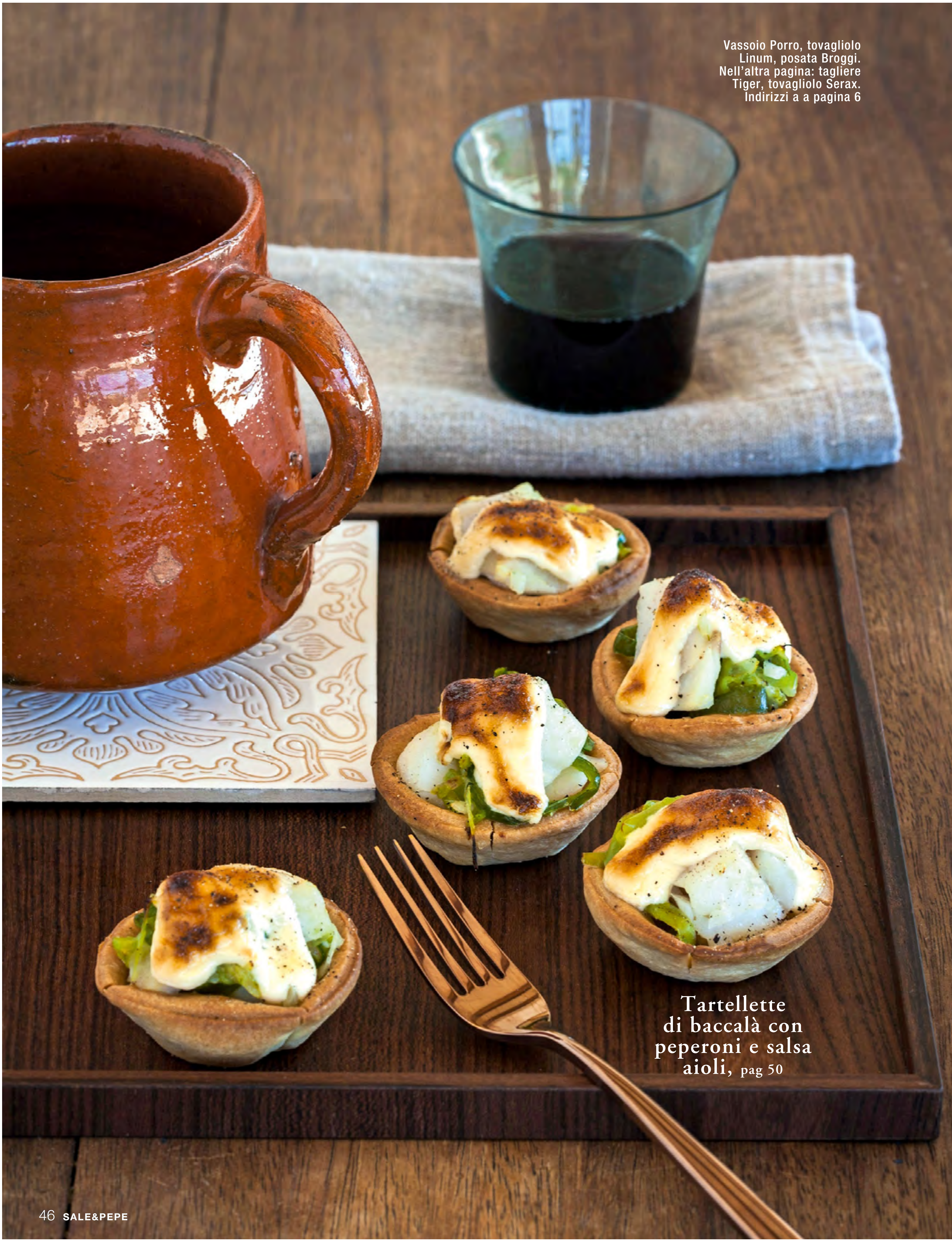
PER 4 PERSONE
400 g di tentacoli di polpo - 2 foglie di alloro - 1 cucchiaino di pimenton dolce (polvere di peperone macinato) - olio extravergine d'oliva
- per il purè di patate: 200 g di patate - 1 cucchiaio di panna - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lessate i tentacoli di polipo con l'alloro, per 20 minuti e lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura. Preparate la salsa alioli come indicato nella ricetta a lato.
● **2** Preparate il purè. Pelate e tagliate a pezzetti le patate, lessatele per 15 minuti in acqua bollente, scolatele e passatele allo schiacciapatate. Aggiungete la panna, 2 cucchiai d'olio e 1 pizzico di sale, poi montate la purea con la frusta a mano.
● **3** Scolate il polipo, tagliatelo a rondelle di circa 1 cm di spessore, condite con sale e pimenton dolce. Servite il polipo su una base di purè e salsa alioli al piquillo.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **275 cal/porzione**



Vassoio Porro, tovagliolo Linum, posata Broggi. Nell'altra pagina: tagliere Tiger, tovagliolo Serax. Indirizzi a a pagina 6



Tartellette di baccalà con peperoni e salsa aioli, pag 50



TAPAS, CIOÈ ALTA CUCINA
Il ristorante di Joan Roca, "El Celler de Can Roca" a Girona, in Spagna (3 Stelle Michelin dal 2009), è "il migliore del mondo": il 31 maggio è salito per la seconda volta sul podio dei 50 Best Restaurant of the World di San Pellegrino.
Qual è la nuova tendenza in fatto di tapas?
Evolvere verso l'alta cucina, che di suo è già fatta di tapas: porzioni piccole, bocconcini elaborati, preziose mini-esperienze.
Tra le sue creazioni, quale piatto le ha dato più soddisfazione?
È proprio una tapa. Volevo creare un effetto "mari e monti", dare in un boccone la sensazione fisica dei due ambienti. Nel nostro laboratorio abbiamo distillato del terriccio raccolto nel bosco dopo la pioggia e ne abbiamo ricavato un'acqua aromatica da abbinare a un'ostrica.
B.G.



Polpettine di agnello in salsa di mandorle, pag 50

> segue da pag. 44

Quelle calde sono più elaborate e spesso si basano sulla frittura. Quelle fredde hanno una gran varietà di ingredienti: aragosta, gamberi, scampi, pesci conservati, formaggi... E naturalmente jamón, il prosciutto, salsicce e altri salumi. Salsine piccanti come l'aioli, olive, pezzetti di frittata, tortilla, di solito non mancano.

Nel fine settimana, ma non solo

"Ir de tapas", andar per tapas, è una consuetudine da fine settimana. Ma anche uscendo dal lavoro gli amici amano incontrarsi per questo rito e ognuno ha i suoi locali. Si beve vino bianco, ma anche rosso o birra. Oppure il tinto de verano, vino rosso con ghiaccio e aromatizzato con aranciata o limonata gassate. Non è la sangria, perché mancano le spezie, ma torna l'incontro di vino e frutta.

> segue a pag. 48



> *segue da pag. 47*

Si usavano per tappare il bicchiere

Sembra che la parola tapas derivi dall'antico uso di "tapar", coprire, i bicchieri di vino con un pezzo di pane o di prosciutto per evitare che vi cadessero insetti o altre impurità. Ormai si chiamano tapas in genere gli antipasti, e c'è una certa confusione di termini, diversi fra sud e nord del Paese. A rigore, il nome tapas si dovrebbe riservare a una mezza porzione da mangiare seduti, con forchetta e coltello. Altra cosa è il montadito, una piccola razione di cibo appoggiata su una fetta di pane, ma il suo nome non ha avuto fortuna. Ci sono poi il pincho, servito con uno stuzzicadenti, e i bocadillos, i nostri panini. È stata avvicinata l'abitudine di "ir de tapas" a quella veneziana di "andar per cichéti". La differenza sta nel fatto che i cichéti sono sempre a base di pesce o frutti di mare, innaffiati di vino bianco, mentre le tapas accolgono una gran varietà di ingredienti.



Patatas bravas,
pag 50



CAZUELITA DI CALAMARETTI NERI

PER 4 PERSONE
12 calamari piccoli - 1 confezione di nero di seppia - 2 cipolle -1 falda di peperone verde - 3 cucchiai di passata di pomodoro - 3 spicchi d'aglio - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1/2 dl di vino bianco secco - 1/2 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite i calamari, separate i tentacoli dalle sacche ed eliminate gli occhi e la bocca. Tenete da parte le sacche e tritate i tentacoli. In una padella, soffriggete 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio tritati con 2 cucchiai d'olio; quando sono appassiti aggiungete il trito di calamari e lasciate cuocere per circa 3 minuti. Spegnete il fuoco completate con il prezzemolo tritato.
● **2** Riempite le sacche con il ripieno e chiudetele con piccoli stuzzicadenti. Saltate i calamaretti in padella con 3 cucchiai d'olio per 3 minuti e trasferiteli in un piatto. Fate soffriggere nella stessa padella la cipolla e gli spicchi d'aglio rimasti con la falda di peperone tritata e 4 cucchiai di olio; salate e lasciate cuocere per 5 minuti.
● **3** Sfumate con il vino, lasciate evaporare e aggiungete la passata di pomodoro, il nero di seppia e il brodo. Fate addensare la salsa, a fuoco moderato per circa 15 minuti, unite i calamari, lasciateli insaporire qualche minuto e serviteli ben caldi.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 45 minuti** ● **230 cal/porzione**



MELANZANE ARROSTITE CON SALSA ROMESCO

PER 4 PERSONE
2 melanzane - olio extravergine di oliva - sale - pepe
per la salsa romesco: 80 g di mandorle tostate - 2 peperoni dolci secchi - 4 peperoni piquillo conservati - 1 spicchio di aglio - 3 fette di pane - 1/2 cucchiaino di succo di limone - 1 cucchiaio di aceto di sherry - 1 cucchiaio di aceto di vino rosso - 1,5 dl d'olio extravergine d'oliva - zucchero - sale

● **1** Lavate le melanzane e tagliatele a spicchi. Conditele con olio, sale e pepe, quindi infornate a 180° per 20 minuti circa, fino a quando diventano dorate.
● **2** Preparate la salsa. Tritate le mandorle nel mixer e tenetele da parte. Fate bollire tutti i peperoni in 2 dl d'acqua, per 5 minuti e lasciateli raffreddare nel loro liquido. Bagnate la mollica del pane con l'acqua di cottura dei peperoni, poi trasferitela nel mixer con i peperoni scolati, l'aglio, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di zucchero e lavorate gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Con il mixer in funzione aggiungete l'olio a filo e poi il succo di limone, l'aceto di sherry e l'aceto di vino.
● **3** Trasferite la salsa in una ciotola, unite le mandorle tritate e mescolate. Servite le melanzane tiepide con la salsa romesco a parte.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **550 cal/porzione**

Piastrella Fornace Brioni, tagliere Zara Home, posata Broggi, tovagliolo Society, bicchiere di Zara Home.
In alto: tagliere in vendita da Funky Table.
A sinistra: tagliere Essent'ial, posata Zara Home.
Indirizzi a pagina 6

POLPETTINE DI AGNELLO IN SALSA DI MANDORLE

PER 4 PERSONE
300 g di carne di agnello macinata - 2,5 dl di vino rosso - 3 fette di pane - 1 spicchio d'aglio - 1 uovo - sale - pepe - olio
per la salsa di mandorle: 2 cipolle piccole - 4 spicchi d'aglio - 50 g di mandorle tritate - 1/2 dl di vino bianco secco - 1/2 di di brodo di carne - 1 foglia di alloro - 1/4 di cucchiaino di zafferano - olio extravergine d'oliva - sale - 1/4 di cucchiaino di pepe di Cayenna

● **1** Preparate la salsa. Tritate le cipolle, trasferitele in una casseruola con 3 cucchiai d'olio e stufatele per 10 minuti. Unite l'aglio tritato, cuocete ancora per 5 minuti, quindi deglassate la preparazione con il vino, staccando bene il fondo di cottura con una spatola di legno. Sciogliete lo zafferano nel brodo e unite il liquido ottenuto alle cipolle, poi aggiungete l'alloro, il pepe di Cayenna, 1 pizzico di sale e continuate la cottura per 5 minuti
Incorporate le mandorle e cuocete per 10 minuti circa a fuoco moderato.
● **2** Preparate le polpettine. Private il pane della crosta, bagnate la mollica con il vino rosso, poi strizzatela, sminuzzatela e trasferitela in una ciotola. Unite la carne, l'aglio tritato e l'uovo; regolate il sale e pepate, poi lavorate il composto fino a quando è omogeneo. Con le mani unte d'olio, preparate tante polpettine delle dimensioni di una grossa nocciola; disponetele sulla placca coperta di carta da forno e infornate a 180° per 15 minuti. Quando sono cotte, trasferitele nella casseruola con la salsa, lasciatele insaporire a fuoco basso per 2 minuti e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **335 cal/porzione**



Sopra, uno dei molti gruppi che eseguono musica tradizionale per i clienti dei locali di Barcellona che servono le tapas.

TARTELLETTE DI BACCALÀ CON PEPERONI VERDI E SALSA AIOLi

PER 4 PERSONE
1 confezione di pasta brisée - 1 cipolla - 2 peperoni verdi - 200 g di baccalà dissalato - burro - olio extravergine d'oliva
per la salsa alioli: 4 spicchi d'aglio - 2 tuorli - 1/2 dl d'olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Preparate la salsa. Pelate l'aglio, trasferitelo in un mortaio con 1 pizzico di sale e pestate tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite il composto in una brocca, aggiungete i tuorli e, con il frullatore a immersione, montate la salsa aggiungendo l'olio a filo.
● **2** Preparate le tartellette. Utilizzando un coppapasta per tartellette, tagliate 8 dischi di pasta brisée; imburrate 8 stampi da tartellette e foderateli con i dischi pasta appena preparati.
Con i rebbi di una forchetta bucherellate il fondo delle tartellette e infornate a 180° per 5 minuti.
● **3** Affettate a julienne la cipolla e i peperoni verdi e fateli stufare in padella con 4 cucchiai d'olio. Quando le verdure sono appassite, dopo circa 5 minuti, unite il baccalà, tagliato in 8 pezzi, e cuocete ancora per 6-8 minuti. Riempite le tartellette con le verdure e il baccalà, nappate con 1 cucchiaio di salsa alioli, gratinate sotto il grill per 2-3 minuti e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **655 cal/porzione**

PATATAS BRAVAS

PER 4 PERSONE
4 patate - olio di semi di arachide per friggere
per la salsa brava: 1/2 dl d'olio extravergine d'oliva - 1 cipolla - 400 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino verde piccante fresco - 1 cucchiaino di peperoncino rosso secco in fiocchi - 100 g di zucchero 2 dl di aceto di vino bianco - 1 foglia di alloro - sale - pepe
per il sale aromatico: 5 cucchiai di pimenton dolce - 3 cucchiai di pimenton piccante - 3 cucchiai di paprica - 1 cucchiaio di pepe di Cayenna - 100 g di sale

● **1** Preparate la salsa. Affettate la cipolla, trasferitela in una padella con l'olio e fatela cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti, fino a quando comincia a caramellare. Aggiungete l'aglio a fettine e cuocete ancora per 5 minuti. Quindi unite il peperoncino fresco tritato e quello in fiocchi; dopo 5 minuti unite la passata di pomodoro, lo zucchero, l'aceto e l'alloro. Cuocete per altri 30 minuti mescolando di tanto in tanto. Passate la salsa nel mixer per renderla più omogenea, regolate di sale e pepate.
● **2** In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti del sale aromatico e tenete la preparazione da parte.
● **3** Pelate le patate, tagliatele a spicchi e poi dividete questi ultimi in due parti. Friggete le patate nell'olio di semi di arachide, poi scolatele su carta da cucina in modo da eliminare l'olio in eccesso. Spolverizzatele con il sale aromatizzato e servitele calde con la salsa brava a parte.
Se vi piace, potete servirle anche con la salsa aioli (ricetta a lato).

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **295 cal/porzione**

RAGOÛT FOOD
piccola guida al buon cibo

RAGOÛT FOOD

Quello di Virginia è soprattutto un blog di recensioni: su **ragoutfood.com** parla di locali e posticini che vale la pena frequentare: dalle trattorie di provincia ai ristoranti stellati. E, se viene voglia di tapas, un giro sul suo sito offrirà suggestioni e indicazioni molto utili.



RISTORANTE ALBUFERA DI MILANO

LA CUCINA DEGLI ANGELI

Siciliano di origine e Veneto di adozione, Francesco ha ereditato la passione per la cucina dallo zio chef. Sul suo **lacucinadegliangeli.net** le ricette sono tante e, parlando di tapas, finger food e antipasti sfiziosi, c'è da sbizzarrirsi.



LIVIO BONOMETTO.

Hasta las t@pas!

È L'APERITIVO SPAGNOLO PER ECCELLENZA, BOCCONCINI CHE DELIZIANO E SONO SEMPRE DI MODA ANCHE IN RETE

di Barbara Roncarolo



Directo al PALADAR
· EL SABOR DE LA VIDA ·

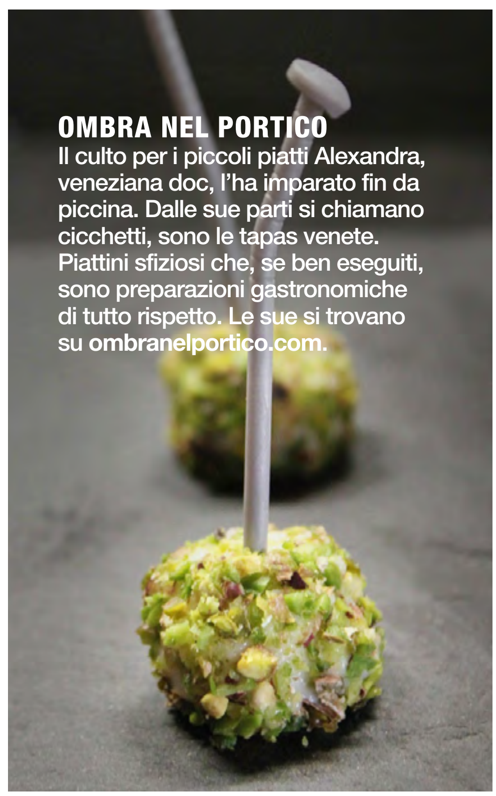
EL SABOR DE LA VIDA

Directoalpaladar.com propone centinaia di ricette spagnole (e non solo) spiegate e fotografate e con cura. E quando si tratta di tapas è una specie di Bibbia.

CON TAPAS Y A LO LOCO

Come dice anche il nome del blog (**contapasyaloloco.com**), Ana Sanchez, spagnola, va pazza per le tapas, e non solo. È sognatrice, appassionata di viaggi, cucina, pittura, cinema e giardinaggio. Il suo sito è un luogo felice: la gioia di vivere si manifesta con ricette colorate, creative, semplici da preparare e perfette per serate tra amici.





OMBRA NEL PORTICO

Il culto per i piccoli piatti Alexandra, veneziana doc, l'ha imparato fin da piccina. Dalle sue parti si chiamano cicchetti, sono le tapas venete. Piattini sfiziosi che, se ben eseguiti, sono preparazioni gastronomiche di tutto rispetto. Le sue si trovano su **ombranelportico.com**.

Acciughe in conserva

SOTTO SALE, SOTT'OLIO, IN SALSA PICCANTE, SONO UNA RISERVA DI GUSTO CAPACE DI IMPREZIOSIRE MILLE RICETTE

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia



Nell'altra pagina, runner La Fabbrica del Lino,ciotolina Enrica Negri. Indirizzi a pag. 6

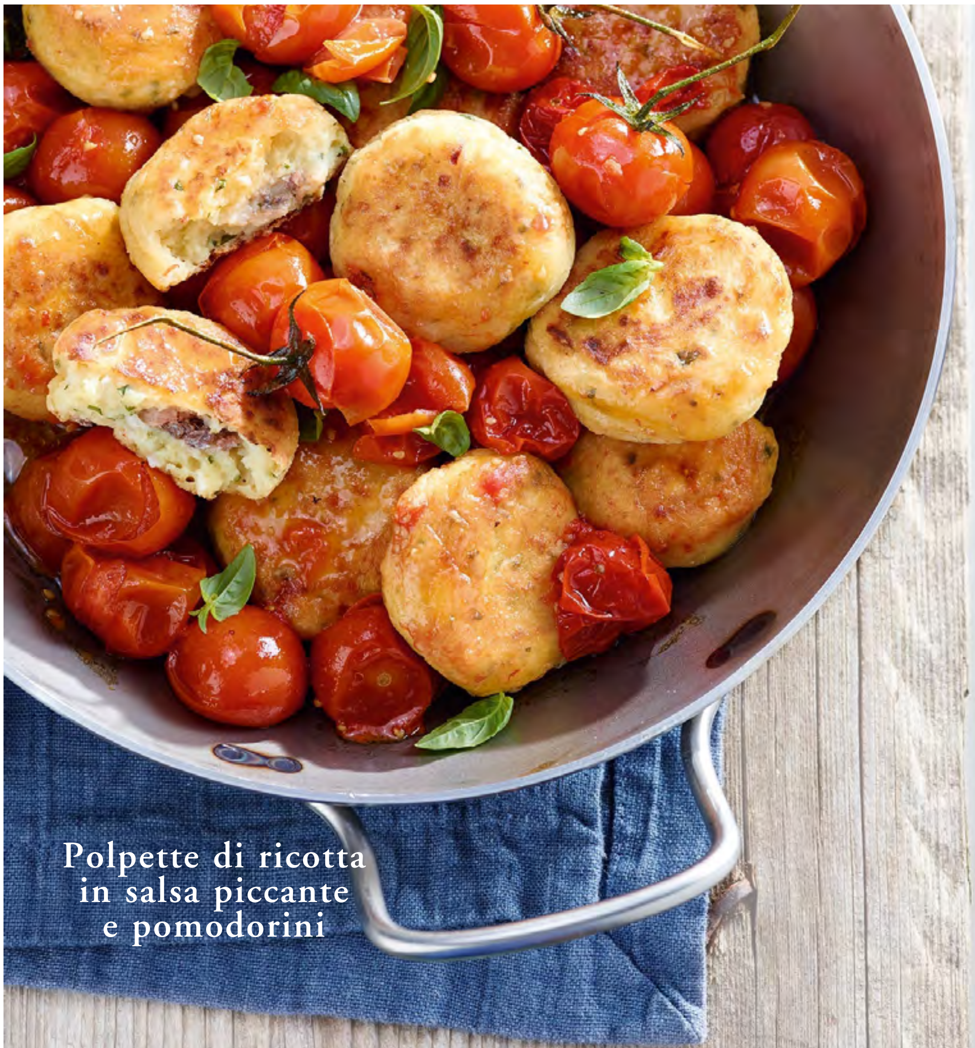


Sfoglie con anchoiade, pomodori e mozzarella, pag. 64

Sotto sale e sott'olio, quelle generose creature del mare che sono le acciughe, rappresentano una grande risorsa di sapore per la cucina di tutte le regioni italiane. Un esempio superclassico è l'ossobuco alla milanese, dove qualche pezzetto di acciuga dissalata e pestata entra nella gremolada, la buccia di limone e prezzemolo tritati, a dare un tocco di inconfondibile carattere alla preparazione. Questa aggiunta sembra venire dalla tradizione piemontese più che lombarda, ma tant'è: non rinunciate a provarla perché ne vale veramente la pena.

Ma questo è solo un esempio celebre tra le infinite possibilità di impiego delle acciughe conservate, oggi comunissime nei vasetti sott'olio più che sotto sale come era in passato. Certo così sono più pratiche, ma si perde in sapidità. Fino a poco tempo fa, metterle sotto sale era una diffusa abitudine casalinga, anzi un vero e proprio rito. Ma poteva diventare anche un mestiere, come accadeva per esempio in Liguria; per lungo tempo, dalle coste liguri, gli acciugai hanno portato queste prelibatezze nelle valli piemontesi, a Torino, a Milano...

> segue a pag. 55



Polpette di ricotta in salsa piccante e pomodorini

SFOGLIE CON ANCHOIADE, POMODORI E MOZZARELLA

PER 8 PERSONE
200 g di farina - 90 g di burro - 1 uovo - 200 g di mozzarella di bufala - 4 pomodori - 3 rametti di timo cedrato - 1 spicchio d'aglio - 60 g di acciughe sott'olio - 1 cucchiaino di Cognac - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Frullate nel mixer la farina con 1 presa di sale e il burro tagliato a dadini fino a ottenere un composto a briciole. Unite l'uovo, 20 g di acqua e continuate a frullare fino a ottenere una palla di pasta; avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per 30 minuti.
● **2** Intanto, scolate le acciughe, asciugatele con carta da cucina e riunitele nel mixer con lo spicchio d'aglio sbucciato, le foglioline di timo, il Cognac, 5 cucchiai d'olio e frullate fino a ottenere una crema omogenea.
● **3** Togliete l'impasto dal frigo e sendetelo in una sfoglia rettangolare di 20x24 cm; trasferite la sfoglia su una teglia rivestita con carta da forno; bucherellatela con una forchetta e cuocetela in forno a 180° per 25 minuti. Lasciatela raffreddare e dividetela a pezzi regolari; spalmate ogni pezzo con la salsa di acciughe, completate con i pomodori lavati e affettati, la mozzarella a fette e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **320 cal/porzione**

POLPETTE DI RICOTTA IN SALSA PICCANTE E POMODORINI

PER 4 PERSONE
300 g di ricotta di pecora - 300 g di pomodorini ciliegia - 10 filetti di alici in salsa piccante - 1 uovo - 100 g di farina - 50 g di parmigiano grattugiato - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate i pomodorini, incideteli con un coltellino e teneteli da parte. Scolate i filetti di alici (tenendo da parte la salsa di conservazione) e tagliateli a metà. In una ciotola, mescolate la ricotta con l'uovo, 1 presa di sale, il parmigiano grattugiato e 50 g di farina.
● **2** Prelevate 1/2 cucchiaio di composto, inserite al centro un pezzetto di acciuga, richiudete il composto formando una polpetta e schiacciatela tra i palmi delle mani. Infarinate la polpetta e disponetela su un foglio di carta da forno. Ripetete il passaggio fino al termine degli ingredienti.
● **3** Scaldate 5 cucchiai d'olio in un padella, rosolatevi le polpette 2 minuti circa per lato e scolatele. Quando avete tolto le polpette, trasferite nella stessa padella i pomodorini; salate, coprite e fate cuocere su fiamma bassa per 5-6 minuti. Poi schiacciate leggermente i pomodorini, unite la salsa di coinservazione delle acciughe tenuta da parte, le polpette e le foglie di basilico, lasciate insaporire e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **390 cal/porzione**

SPAGHETTI CON FICHI E ACCIUGHE AL ROSMARINO

PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti - 6 fichi - 4 acciughe sotto sale - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sciacquate le acciughe sotto l'acqua corrente e mettetele a mollo in una ciotola con acqua tiepida per 15 minuti. Inatnto, lavate rapidamente i fichi, asciugateli, eliminate il picciolo e tagliate ognuno in 4 spicchi. Scolate le acciughe, eliminate la lisca centrale e sciacquatele nuovamente. Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete la pasta molto al dente.
● **2** Sbucciate lo spicchio d'aglio, schiacciatelo e rosolatelo in una padella con 5 cucchiai d'olio. Spegnete il fuoco, unite subito le acciughe e mescolate fino a quando si sono sciolte.
● **3** Riaccendete la fiamma al minimo, unite i fichi, il rosmarino tritato finemente e fate cuocere per 2-3 minuti. Scolate la pasta, versatela nella padella con il condimento preparato, mescolatela bene in modo da farla insaporire e servite con poca scorza di limone grattugiata.

FACILISSIMA
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **390 cal/porzione**

Tovagliolo La Fabbrica del Lino, piatto fondo Enrica Negri, piatto piano Laboratorio Castello. Nell'altra pagina, tovagliolo azzurro La Fabbrica del Lino, strofinaccio C&C Milano, tegame De Buyer. Indirizzi a pag.6

Spaghetti con fichi e acciughe al rosmarino



> segue da pag. 53

Ancora oggi le acciughe più carnose e saporite sono quelle sotto sale, che si conservano nelle scatole metalliche rotonde e si dissalano al momento. Comunque, per molte destinazioni vanno benissimo anche quelle sott'olio o in salsa piccante. Le più pregiate e costose sono quelle cantabriche, pescate nel golfo di Biscaglia, tra Spagna e Francia, dove il mare molto freddo dà esemplari grossi, grassi, polposi, squisiti.

Risorsa inesauribile, potete unirle alle insalate, farle sciogliere sul fuoco per condimenti di paste mediterranee con capperi e olive, metterne un po' per ravvivare cotture di pesci senza troppo slancio. Necessarie sulla pizza alla marinara, hanno mille impieghi negli antipasti e danno sprint alle creme per tartine con mascarpone, formaggi freschi, ricotta, burro. Ricetta super è quella langarola: su uno strato di filetti di acciuga si mettono fettine di tartufo bianco e si alterna così, bagnando con olio e conservando al fresco due giorni prima di servire. Tra le salse, non si può scordare l'anchoiade provenzale, che unisce acciughe dissalate a tanto aglio, olio, poco aceto e pepe. Simile è la famosa bagnacauda piemontese che prevede anche il burro e si serve caldissima con le verdure crude. Provatela anche su fette di pane rustico tostato o grigliato. E godetevi l'inondazione ardente che ne seguirà...



VERSATILE E NUTRIENTE, IL GRANA PADANO È DA SEMPRE UNA MINIERA DI GUSTO E IDEE PER OGNI OCCASIONE.

La mousse in frutta

Se c'è un formaggio ideale per tutti gli usi in cucina questo è il Grana Padano DOP. Niente lattosio, tanti nutrienti come proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, un'elevata quantità di calcio. Un consiglio per questa ricetta? Per ottenere una mousse eccellente grattugiatelo al momento!

Seguici su:

granapadano.it

MILLEFOGLIE DI SPECK CON MOUSSE DI GRANA PADANO E CONFIT DI MELE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 200 g speck, tagliato sottile • 160 g Grana Padano entro 16 mesi • 100 g ricotta • 160 g panna fresca • 100 g indivia riccia • 12 fette di mele confit (essiccate lentamente a 70°) • 80 g pane nero ai cereali • 10 pomodorini al grappolo • olio extra vergine di oliva • sale

PREPARAZIONE:

Unite il Grana Padano, la ricotta, la panna liquida, aggiustando il tutto di sapore e cremosità.

Posizionate al centro del piatto un tagliapasta del diametro di 7 cm circa; disponete una fettina di mela confit, una fettina di speck e, con l'aiuto di un sac à poche, un leggero strato di mousse di Grana Padano, quindi completate con una foglia di indivia. Ripetete l'operazione fino ad ottenere tre strati; terminate poi con una rosetta di speck.

Togliete il tagliapasta, contornate con la panna fresca, un filo di olio extra vergine di oliva, il pomodorino tagliato a spicchi. Decorate con piccoli triangoli di pane nero leggermente tostati e scaglie di Grana Padano.



Bouquet in cassetta

È COME UN VINO PREGIATO LA COMPOSIZIONE DI CIPOLLE ROSSE E BOCCIOLI STRIATI DI ROSA

a cura di Silvia Bombelli, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni



1



2



3

PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

1 cassetta di legno da bottiglia di vino singola - 2 spugne da fiorista - 1 foglio di alluminio - 1 mazzo di cipolle rosse chiare - 1 mazzo di cipolle rosse scure - 1 mazzo di calle bianche striate di viola - 1 mazzo di alstroemeria rosa - stuzzicadenti

● **1** Foderate il fondo della cassetta con il foglio di alluminio. Immergete le spugne in un lavello pieno d'acqua e lasciatele affondare senza schiacciarle. Tagliate una spugna a metà nel senso dell'altezza e posizionate una parte nella cassetta a destra. Dividete l'altra spugna a metà nel senso della lunghezza, tagliatene una parte a misura per riempire l'area libera della cassetta creando un gradino (potete usare i pezzi di spugna rimasti per altre composizioni).
● **2** Appoggiate la treccia di cipolle chiare al centro della cassetta facendo ricadere i bulbi verso l'esterno, appoggiati sul bordo della scatola.
● **3** Accorciate i gambi delle calle e dell'alstroemeria e infilate i fiori nella spugna, alternando le altezze e i colori. Inserite le cipolle rosse tra un fiore e l'altro fissandole con gli stuzzicadenti, così che la spugna non sia visibile.



Vacanze siciliane

L'ESTATE DEL SUD, CON I SUOI COLORI E I SUOI PROFUMI, È PROTAGONISTA DI UNO STRAORDINARIO MENU CHE SUGGERISCE IL CONVIVIO

testo di Cristiana Cassé, servizio e foto di Federica Bianco di San Secondo

In tutto il servizio, tovaglie dipinte a mano Pucci Poggi, abitini e camicie batik disegnati da Myriam Beltrami, Boutique Raya. Indirizzi a pagina 6





ALICI A BECCAFICO

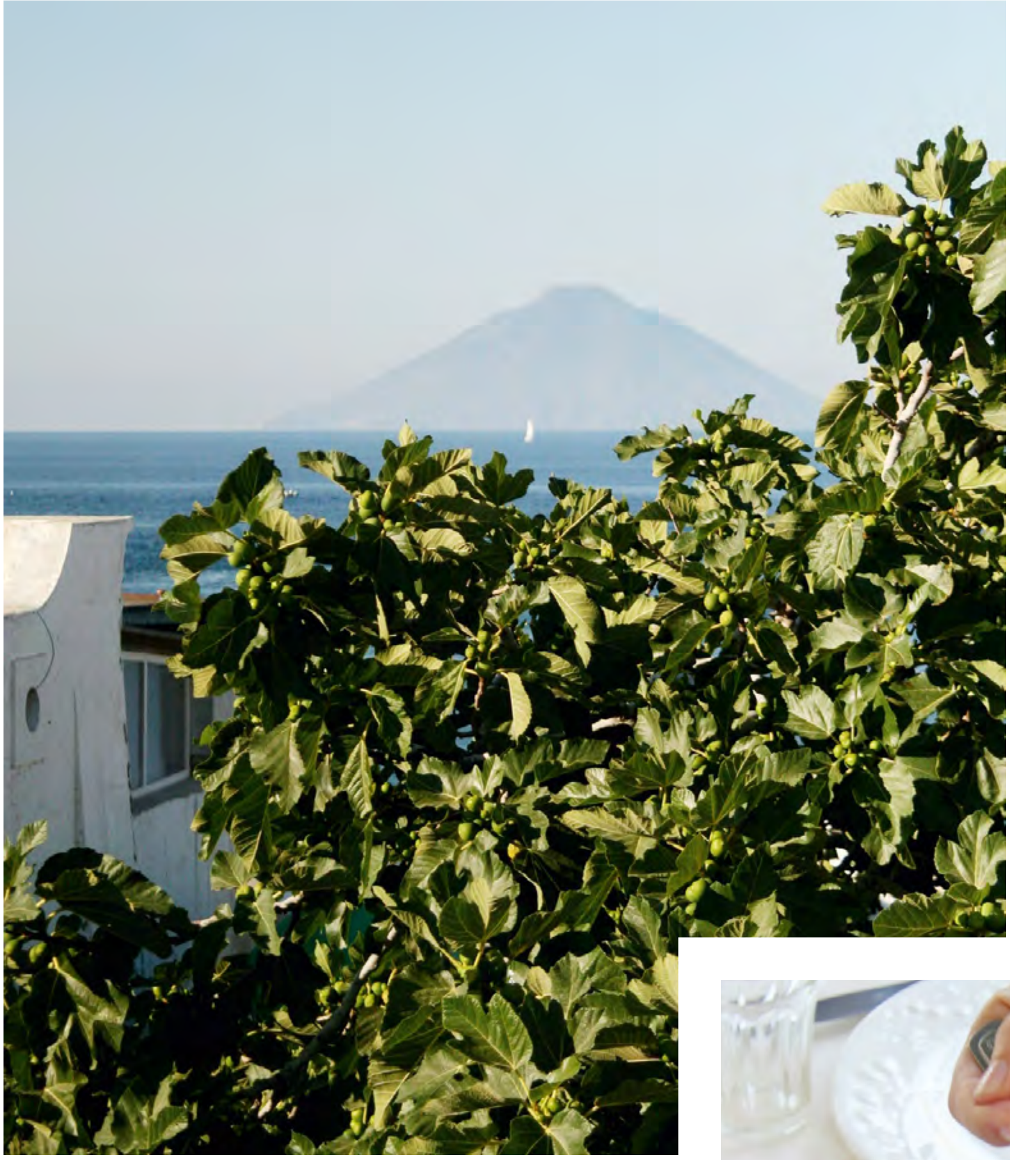
(Ristorante da Francesco, Panarea)

Spezzettate 3 panini e fateli ammorbidire in 300 ml di latte. Strizzate il pane e mescolatelo con 80 g di parmigiano, 50 g di pinoli e 50 g di uvetta. Salate il composto e distibuitelo su 30 alici aperte a libro. Richiudetele e impanatele passandole prima nell'olio e poi nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio bollente e servitele calde con fettine di limone.



"Sull'orlo dello sbalanco Montalbano ci stette un bel pezzo, a fumare e pinsare. Poi decise che si era guadagnato le sarde a beccafico, montò in auto, girò, si diresse verso Marinella. La pietanza risultò di prima qualità". Anche noi, come il celebre commissario di Andrea Camilleri, ci vogliamo guadagnare o meglio regalare, alcune prelibatezze siciliane, composte in un menu che fa da perfetto corredo a un desiderio di tutti: una casa vicina al mare, gli amici più cari, una lunga vacanza estiva. Un sogno che si realizza in queste pagine tra antichi sapori mediterranei e sapienti rivisitazioni. Ad aprire il pranzo è proprio una versione un po' rinnovata della ricetta citata da Montalbano, caratterizzata dai pesci aperti "a linguata" (a libro), farciti con un gustoso ripieno di pane, poi richiusi e impanati. Le nostre sarde in effetti sono alici e, invece di finire in forno con il succo d'arancia, vengono fritte. Ne risulta un gusto più "continentale", adatto anche a chi non ama l'agrodolce.

> *segue a pag. 61*





INSALATA DI AGRUMI

(Antonia Plati - Ristorante Erbaluce, Pavia)

Pelate al vivo 3 limoni, 1 arancia e tagliateli a fettine. Lasciateli sgocciolare in un colino per 10 minuti, quindi mescolateli con pomodorini secchi sott'olio tagliati a listarelle, olive denocciolate, semi di zucca, finocchietto selvatico e la parte verde di un cipollotto sminuzzata. Condite con olio, sale e pepe e servite su crostini o bruschette sottili.





Spaghetti alla disgraziata

pag. 64



Piatto baccalà di Eugenio Vazzano, in vendita da Costruzioni. Indirizzi a pagina 6



Baccalà e patate con salsa di pomodorini secchi, pag. 64

> segue da pag. 59

Si rimane tenacemente in Sicilia con il resto del menu, dove i sapori isolani si rincorrono da un piatto all'altro: pomodori (anche secchi sott'olio), olive, capperi e tanti tantissimi aromi sono una piacevolissima costante. Li troviamo nella deliziosa insalata di agrumi che conclude gli antipasti, nei saporitissimi spaghetti alla disgraziata, originari di Panarea (nonostante l'omonimia con un sugo campano), arricchiti da peperoni fritti e ricotta infornata, oppure nel baccalà al forno che si sposa alle chips di patate e a un'indimenticabile salsina di pomodorini secchi. Come è tipico dei pranzi informali, il dolce arriva quando

> segue a pag. 63


Il Re Del Cioccolato
La Scuola
Tutte le domeniche alle 13.20
ERNST KNAM
ERNST KNAM
Nella splendida cornice del Trentino il maestro Knam
insegna la nobile arte della pasticceria ad un gruppo di studenti
con l'obiettivo di renderli dei pasticceri insuperabili!
Real Time™
Canale 31
realtimetv.it
In onda su
sky
Canale
131



Biancomangiare,
pag. 64

Piatto biancomangiare Costruzioni, canottiera foto a destra realizzata a telaio Tinture Vegetali. Indirizzi a pagina 6





Cannoli alla siciliana
pag. 64

> segue da pag. 61

tutti sono ormai lontani da tavola, disimpegnati tra terrazza e giardino. E proprio lì è bello gustare il dessert, magistralmente interpretato da due masterpiece della pasticceria siciliana. Prima il biancomangiare, una delicatessen a base di latte e mandorle, inserita nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.a.t.). E poi l'anima stessa della gastronomia della Trinacria, i cannoli, preparati con un ripieno di ricotta, canditi e gocce di cioccolato e un croccante guscio di pasta fritta, quello che i siciliani definiscono la "scorza". È quest'ultima, insieme alla freschezza della ricotta, a fare la differenza tra un buon cannolo e uno "andante". Nella prossima pagina, per chi si vuole cimentare, c'è la ricetta collaudata per farli in casa. Obbligatori i cilindretti di metallo per arrotolare e friggere la pasta, ma la soddisfazione di aver creato un piccolo capolavoro vale assolutamente la spesa.

SPAGHETTI ALLA DISGRAZIATA

(Ristorante da Francesco, Panarea)

PER 6 PERSONE
480 g di spaghetti - 500 ml di passata di pomodoro - 1 melanzana - 1 peperone - 100 g di olive taggiasche denocciolate - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 50 g di ricotta infornata - 1 peperoncino - basilico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Scaldate 5 cucchiai di olio e il peperoncino in una padella. Unite la passata di pomodoro, salatela e fatela restringere sul fuoco per 10 minuti.
● **2** Intanto tagliate a tocchetti la melanzana e il peperone e friggeteli separatamente in abbondante olio bollente. Sgocciolateli su carta da cucina e salateli.
● **3** Lessate la pasta in acqua bollente salata. Unite al sugo di pomodoro, le melanzane, i peperoni, i capperi ben sciacquati e le olive. Scocciolate la pasta al dente e saltatela in padella con il sugo. Servitela e completate con la ricotta grattugiata e un po' di basilico.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **425 cal/porzione**

BACCALÀ E PATATE CON SALSA DI POMODORINI SECCHI

(Antonia Plati - Ristorante Erbaluce, Pavia)

PER 6 PERSONE
900 g di filetti baccalà dissalato - 6 patate non troppo grandi - 12 pomodori secchi sott'olio - 100 g di olive verdi - 5 cucchiai di capperi sotto sale - 6 cucchiai di caponata di melanzane - origano fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1 Dissalate i capperi,** rosolate i filetti di baccalà dalla parte della pelle (se c'è) in poco olio. Disponeteli in una teglia oliata e conditeli con 3 cucchiai di capperi, le olive e un giro d'olio. Infornateli a 150° per 15 minuti.
● **2** Tagliate la patate a fette sottilissime. Oliate un foglio di carta da forno, mettetelo in una teglia e disponetevi sopra le patate. Conditele con olio, sale e pepe e cuocetele in forno caldo a 180° finché saranno croccanti.
● **3** Frullate i pomodori secchi (senza sgocciolarli troppo dall'olio) con i capperi rimasti e distribuite la salsina ottenuta nei piatti. Aggiungete il pesce e le chips di patate e completate con un po' di origano e la caponata di melanzane.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **395 cal/porzione**

BIANCOMANGIARE ALLE MANDORLE

(Antonia Plati - Ristorante Erbaluce, Pavia)

PER 8 PERSONE
1 litro di latte - 500 g di mandorle - 150 g di zucchero - 1 bacca di vaniglia - 10 g di gelatina in fogli - scorzette di agrumi candite, mandorle e pistacchi per guarnire

● **1** Frullate grossolanamente le mandorle con il latte e lo zucchero e lasciate riposare il tutto per una notte.
● **2** Ammollate la gelatina in acqua fredda per 10 minuti e strizzatela.Con un coltellino aprite la bacca di vaniglia e fate cadere i semini nel composto al latte. Riscaldatelo, unite la gelatina e mescolate finché si sarà sciolta.
● **3** Bagnate 8 stampini in alluminio con acqua fredda, riempiteli con il biancomangiare tiepido e fate raffreddare in frigo per almeno 2 ore. Sformate i dolci e guarniteli con le scorzette, le mandorle e i pistacchi.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti + riposo**
● **Cottura 5 miuti** ● **550 cal/porzione**

CANNOLI ALLA SICILIANA

(Ristorante da Francesco, Panarea)

PER 24 CANNOLI
Per il ripieno: 750 g di ricotta - 300 g di zucchero - 75 g di canditi, gocce di cioccolato e granella di nocciole misti
Per i cannoli : 250 g di farina - 30 g di zucchero a velo - 50 g di strutto (oppure olio di semi) - 1 uovo e 1 albume - 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere - 30 ml di Marsala secco - 1 cucchiaino raso di sale - granella di nocciole per guarnire - olio per friggere

● **1** Per il ripieno, lavorate la ricotta con lo zucchero e poi unite il mix di canditi, gocce di cioccolato e granella di nocciole.
● **2** Per i cannoli, setacciate in una ciotola la farina, il cacao e lo zucchero a velo. Aggiungete il sale e lo strutto e inziate a lavorare il composto. Unite quindi l'uovo e poi il Marsala versato a filo e impastate per almeno 5 minuti: la pasta deve risultare morbida ed elastica, ma consistente. Avvolgetela nella pellicola trasparente e fatela riposare per almeno 1 ora in frigo.
● **3** Tirate l'impasto in una sfoglia molto sottile (1-2 mm) potete usare la macchina per la sfoglia o il matterello. Con coppapasta di 9 cm di diametro ricavate 24 dischi di pasta. Allargateli con le mani rendendoli ovali e arrotolateli sugli appositi cilindri da cannolo in metallo sigillando le estremità con l'albume.
● **4** Scaldate abbondante olio in un pentolino e friggetevi i cannoli (insieme al cilindro di metallo), uno o due alla volta, finché saranno dorati: devono essere completamente immersi nell'olio. Sgocciolateli e lasciateli raffreddare. Mettete la crema di ricotta in una tasca da pasticciere e riempite i cannoli. Intingete le estremità nella granella di nocciole e servite.

ELABORATA
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 1 ora** ● **200 cal/porzione**



Salute e innovazione in cucina



L'Airfryer Philips, grazie alla tecnologia RapidAir, frigge con un cucchiaio d'olio arrostisce, griglia, gratina, inforna (dolce e salato), scongela e riscalda.

Con la tecnologia, oggi gusto e benessere diventano gli ingredienti base della cucina contemporanea.

Se c'è un ambito dove la relazione tra innovazione e salute può dare oggi i massimi benefici, questo è quello dell'alimentazione. Infatti, le nuove tecnologie dei piccoli elettrodomestici utilizzabili in cucina possono contribuire a influenzare positivamente le abitudini alimentari degli individui sostenendone il benessere all'interno di uno stile di vita sano. Da un lato il consumo di alimenti freschi e stagionali, dall'altro l'impiego di tecnologie in grado di preservare i principi nutrizionali e di facilitare la preparazione di piatti semplici e leggeri, sono oggi l'ideale per garantire il benessere alimentare tra le pareti della propria casa.



Philips SoupMaker prepara per te piatti sani con verdura di stagione come vellutate, minestre, conserve e frullati.



Con la tecnologia Gentle Squeezing dell'Estrattore Philips spremi frutta e verdura e ottieni succhi corposi e ricchi di fibre.



Con la nuova Centrifuga Philips puoi ottenere succhi di frutta rinfrescanti e leggeri e si pulisce in un attimo!



HEALTHY COOKING L'appuntamento è il 20 Giugno presso Eataly Smeraldo a Milano, il tempio della gastronomia di alta qualità. Lo Chef di Sale & Pepe, utilizzando le innovazioni Philips, darà vita ad uno show cooking improntato al benessere alimentare. Carla Lertola, dietologa nutrizionista, collaboratrice di Starbene, illustrerà benefici e vantaggi delle preparazioni.

Expo City Events *for* PHILIPS

La piadina

CIBO DA STRADA PER ECCELLENZA, QUESTA FOCACCINA, NELLE SUE MILLE INTERPRETAZIONI, SPOPOLA SUI LITORALI E NELL'ENTROTERRA ROMAGNOLO. SEMPLICE O FARCITA

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi



Non si è in Romagna se non si sente nell'aria l'inconfondibile profumo di questa fragrante focaccina: lo confermano gli innumerevoli chioschi che punteggiano il litorale, da Cesenatico a Rimini, dove la preparano al momento a scottadito, nuda o imbottita di prosciutto o formaggi, per la più tradizionale delle merende locali. Qui un piccolo esercito di piadarole celebra il rito della piadina, chiamata, secondo la località, in modo diverso - pieda, pida, piè, piada - ciascuna rivendicando l'orgogliosa identità della sua ricetta, sempre fedele alla tradizione di famiglia. Innumerevoli quindi le varianti alla formula di base che prevederebbe semplicemente

> *segue a pag. 68*


1


2


3


4

LA PREPARAZIONE

PER 8-10 PIADINE
500 g di farina bianca, più quella necessaria per la lavorazione - 5 g di bicarbonato (facoltativo) - 120 g di strutto - sale

● **1** Raccogliete sulla spianatoia la farina e togliete per tempo lo strutto dal frigorifero in modo che al momento di usarlo risulti morbido. ● **2** Praticate la fontana nella farina, mettete al centro lo strutto, unite mezzo cucchiaio di sale e il bicarbonato, se l'usate, poi versate un bicchiere abbondante di acqua tiepida. Incominciate ad amalgamare gli ingredienti portando verso l'interno la farina, poi impastate a piene fino a ottenere una pasta liscia e morbida. ● **3** Lavoratela per qualche minuto, formate una palla, avvolgetela in pellicola per alimenti e lasciatela riposare per circa mezz'ora. ● **4** Riprendete la pasta, lavoratela ancora e dividetela in porzioni di circa 80-100 g. ● **5** Lavorate e arrotondate ogni porzione tra le mani in modo da ottenere delle palline che sistemerete, non troppo vicine, su un vassoio; copritele con un telo e lasciatele riposare in luogo fresco per un'altra mezz'ora. ● **6** Trascorso questo tempo stendete ogni pallina sulla spianatoia infarinata in dischi dello spessore di 2-3 mm. ● **7** Appoggiate i dischi, uno alla volta, sull'apposito testo o su una piastra di ghisa ben caldi e punzecchiateli; appena dalla parte a contatto con la piastra si evidenzieranno le caratteristiche bolle scure, girateli con una larga spatola di metallo e cuoceteli dall'altro lato. ● **8** Potete farcire le piadine, calde, con squacquerone, prosciutto crudo, rucola o altri ingredienti a piacere.


5


6


7


8

> *segue da pag. 66*

farina, acqua e strutto ma che si presta, perché no, a piccole deroghe interpretative: chi utilizza latte fresco, chi preferisce rendere l'impasto più fragrante con piccole aggiunte di bicarbonato o di lievito, chi lo profuma con scorza di limone o ricorre a un tocco di miele per una piadina più dorata e croccante. Ma nelle regole della preparazione tutti d'accordo: dal necessario tempo di riposo per far maturare e ammorbidire la pasta all'irrinunciabile piccolo matterello per stenderla e ottenere le piadine: più sottili e larghe, tipiche queste della zona sud della Romagna, o più piccole e spesse come si preparano nelle province di Forlì, Cesena e Ravenna. Fino al magico momento della cottura sulla caldissima teglia, o testo, che richiede esperienza e grande attenzione.

Il poeta e la piadina

L'accenno al particolare recipiente di cottura ci porta a Giovanni Pascoli, grande estimatore della piadina, tanto da dedicare a questo cibo una poesia. Ne citiamo un breve passaggio: "...le spianate assottigliò col duro legno, rotondo, a una a una, e presto sì le portava al focolare oscuro. Via via la madre le ponea sul testo sopra gli accesi tutoli: e su quello le rigirava con un lento gesto...". Lo stesso testo su cui la sorella Mariù preparava la sua piadina e che il Pascoli volle portare con sé quando si trasferì in Toscana. Per non dimenticare i sapori della terra natia.

BERE GIUSTO
La scelta di un Trebbiano romagnolo come il Téra Fondo San Giuseppe esalta l'equilibrio tra il fragrante calore della piadina e la cremosa freschezza dello squacquerone: ottenuto da una viticoltura naturale, il vino della giovane azienda di Brisighella ha profumi semplici e nitidi, mostra una corposità agile e partecipe, così da reggere con disinvoltura le possibili variazioni sul tema, come per esempio l'inserimento della rucola.



I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni tipici chioschi romagnoli che propongono piadine e altre specialità locali

LA CASA DELLA PIADINA
L.go Cairoli 5A, Bertinoro (FC), tel. 340 7914950.
Piadine tradizionali e innovative e crescione alle erbe saltate in padella sono le specialità di questa ghiotta oasi a pochi passi dal borgo medievale.

LA PIADINA DEL CHIOSCO
V.le Carducci, Giardini Savelli 10, Cesena, tel. 349 5143818.
Qui sfilano le alternative "piadine della salute", preparate con farine integrali, tra cui quella di canapa, bio, light e vegan senza strutto e senza lievito. Ma anche salsicce alla griglia, crescioni con verdure e tanto altro.

CHIOSCO DELLA PINETA
Via Mezzanotte, zona mare, Pinarella di Cervia (Ra), tel. 338 3256827.
In attività da più di 40 anni, questo chiosco a pochi passi dal mare offre fragranti piadine oltre a crescione alle erbe e mozzarella, salsicce, squacquerone e salame nostrano.

AL PARCO DA ELEONORA
Via Salara, angolo statale Adriatica 16, Cervia tel. 339 7049199.
Il chiosco, affacciato sulle storiche saline, offre un suggestivo panorama: una piacevole atmosfera per gustare in relax piade croccanti al rosmarino o con sale di Cervia e cipolla.

PIADINERIA DOPPIO ZERO
Via Dario Campana 78 B-C Rimini, tel. 335 6575169.
Specialità della casa i cassoni farciti e il rotolo di piadine con sardoncini. A pranzo si può ordinare qualche piatto, sempre da accompagnare alla piadina.



LA PAROLA ALL'ESPERTA
Risponde alle nostre piccole curiosità Carla Brigliadori, Responsabile della Scuola di Cucina di Casa Artusi, Centro di cultura gastronomica di Forlimpopoli (FC), tel. 0543 743138.
La ricetta della piadina ha diverse varianti, ma esiste una formula codificata? No, trattandosi di un prodotto "famigliare" ogni famiglia ha la sua ricetta.
Chi utilizza il lievito, chi il bicarbonato, cosa consigliate nei corsi che organizzate nella vostra scuola? Proponiamo un lievito in polvere (baking power) che non incide sul gusto e sul colore.
Si trova ancora l'apposito testo di argilla cotta, indispensabile per una cottura a regola d'arte? Eventualmente con cosa si può sostituire? Il testo per piadine si produce ancora, esclusivamente a mano, a Ville Montetiffi di Sogliana al Rubicone (Fo), considerata la patria dei tegliai. Per la cottura della piadina questo recipiente resta insostituibile, perché dona croccantezza alla superficie, incide sul gusto e la rende più digeribile. In alternativa si può utilizzare la ghisa, che dà comunque buoni risultati.
Qual è la farcitura che meglio valorizza la piadina? Quella che più ci piace. La più tradizionale prevede squacquerone e prosciutto crudo, ma c'è chi va pazzo anche per la versione dolce, con crema al cioccolato.

COLLEZIONE D'AUTORE

KS FROM SAMBONET TO KITCHEN

Decò

Fino al 26 luglio 2015





Puoi trovare le pentole Sambonet e il regolamento completo nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa e che espongono il materiale pubblicitario.

Ritaglia il bollino, incollalo sull'apposita scheda punti disponibile presso i punti vendita Decò* e inizia la raccolta!

RITAGLIA QUI

1 bollino OMAGGIO

E INIZIA LA RACCOLTA

ogni scheda può presentare un solo bollino omaggio

* Maxistore Decò · Supermercati Decò · Market Decò · Superfreddo Decò

ABRUZZO, BASILICATA, CAMPANIA, LAZIO, MOLISE E PUGLIA

Decò Eventi · @decoeventi · SupermercatiDeco

www.mydeco.it



Le zucchinette e i loro fiori

PROEZIOSI PRODOTTI DELL'ORTO ESTIVO RINFRESCANO I PIATTI PIÙ INVITANTI DELL'ESTATE. IRRESISTIBILI FRITTI, SFIZIOSE CONSERVE, PASTE RICCHE E TORTE SALATE

a cura Marina Cella, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling Studio Alessandra Salaris

QUICHE AL BACON E ZAFFERANO

PER 8 PERSONE
300 g di farina - 180 g di burro - semi di finocchio - 6 zucchine novelle con il fiore - 1 porro - 80 g di bacon - 2 uova - 2 tuorli - 2 dl di panna fresca - 80 g di grana grattugiato - finocchietto selvatico - 1 bustina di zafferano - sale - pepe

● **1** Disponete la farina a fontana con al centro 150 g di burro freddo a pezzetti, 1 cucchiaio di semi di finocchio, un pizzico di sale e di pepe; lavorate velocemente gli ingredienti con le punte delle dita fino a ottenere un composto a briciole. Unite 5-6 cucchiai di acqua fredda e, quando l'impasto è abbastanza omogeneo, avvolgetelo in un telo e mettetelo in frigo per 1 ora.
● **2** Tirate la pasta preparata allo spessore di pochi mm, foderate il fondo e i bordi di uno stampo rotondo di 20-22 cm di diametro rivestito con carta da forno imburrata e mettetelo in frigo per 30 minuti. Poi con una forchetta bucherellate il fondo, copritelo con la carta da forno, riempitelo con fagioli secchi, copritelo con l'alluminio e cuocete in forno a 180° per 20 minuti; poi per altri 10 minuti scoperto senza fagioli.
● **3** Private le zucchine dei fiori e teneteli da parte. Pulite le zucchine, lavatele e incidetele nel senso della lunghezza in 3 fettine, lasciandole attaccate alla base. Pulite il porro, affettatelo e fatelo un po' rosolare in un tegame con il burro rimasto e il bacon tritato grossolanamente. Unite le zucchine e i fiori, salate, pepate e cuocete a fuoco moderato per 3-4 minuti poi aggiungetevi un poco di finocchietto tagliuzzato.
● **4** Sbattete le uova con i tuorli, 2/3 del grana, lo zafferano e la panna, salate, pepate e versate nello stampo con la pasta brisée; unite le zucchine preparate, spolverizzate con il grana rimasto e cuocete la quiche in forno a 180° per 25-30 minuti.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 1 ora ● 630 cal/porzione



Piastrelle ID Company, tegame Sambonet, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



INSALATA DI ZUCCHINE NOVELLE, AVOCADO E BOTTARGA CON PESTO ROSSO

PER 4 PERSONE
300 g di zucchine novelle - 1 avocado maturo e sodo (circa 300) - 60 g di bottarga di muggine - 100 g di misticanza - 180 g di pomodorini semisecchi sott'olio (peso netto sgocciolato) - 30 g di anacardi - 1 cipollotto novello bianco - 6 foglie di basilico - 1 limone - qualche fetta di pane casereccio - 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino piccante

● **1** Preparate il pesto di pomodorini. Passate al mixer i pomodorini sgocciolati dal proprio olio con il basilico, il cipollotto pulito, gli anacardi, un pizzico di sale e peperoncino, 6 cucchiai di olio e 4 cucchiai di acqua.
● **2** Pulite le zucchine, lavatele e affettatele finemente. Tagliate a metà l'avocado, privatelo del nocciolo e con un cucchiaino ricavate la polpa che bagnerete subito con il succo del limone in modo che non annerisca. Private la bottarga della pellicina che la ricopre, tagliatela a fettine sottili e fatela gonfiare finché avrà raddoppiato il suo volume.
● **3** Suddividete la misticanza nei piatti, distribuitevi le zucchine, la polpa di avocado spezzettata e la bottarga, condite con un pizzico di sale e l'olio rimasto e servite l'insalata con il pesto di pomodorini e fette di pane grigliato.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 5 minuti ● 465 cal/porzione

Piatto Bitossi Home, cucchiaio Madame Gioia, tovagliolo Society Limonta, piastrella ID Company, tavolino Chantal Delorme. Nella pagina accanto: piatto Chantal Delorme, tovagliolo Society Limonta, piastrella ID Company, forchetta Madame Gioia. Indirizzi a pagina 6

CARBONARA DI ZUCCHINE E VONGOLE CON FRITTINO DI FIORI

PER 4 PERSONE
320 g di lasagnette di grano duro - 1,5 kg di vongole veraci - 350 g di zucchine - 12 fiori di zucca - 80 g di mollica di pane - 100 g di guanciale in 1 fetta - 4 tuorli - 2 cucchiai di grana grattugiato - 0,5 dl di vino bianco secco - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Fate spurgare le vongole in acqua salata per circa un'ora poi lavatele a lungo sotto l'acqua corrente, scolatele e mettetele con il vino in un largo tegame, coprite e fatele aprire a fuoco vivace. Scolatele con un mestolo forato e sgusciatene circa 2/3; filtrate il loro liquido di cottura attraverso un setaccino rivestito con una garza.
● **2** In un tegame fate ridurre a fuoco vivace 2 cucchiai d'olio e 1,5 dl del liquido filtrato (tenendo da parte il rimanente), aggiungete le vongole e spegnete il fuoco.
● **3** Pulite le zucchine e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Affettate sottilmente il guanciale, rosolatelo a fuoco basso in un tegame antiaderente con il burro e scolatelo con un mestolo forato. Nel grasso di cottura fate dorare le zucchine.
● **4** Sbriciolate la mollica e unite i fiori di zucca privati del gambo e del pistillo spezzettati. Cuocete la pasta in acqua bollente salata a cui avrete aggiunto il liquido di cottura delle vongole tenuto da parte. Nel frattempo mettete i tuorli in una terrina, unitevi abbondante pepe e il grana e mescolate. Friggete la mollica con i fiori in 2 dita di olio ben caldo poi scolateli, appoggiateli su carta da cucina e salateli leggermente.
● **5** Scolate la pasta un po' al dente e versatela nel tegame con le vongole, fate saltare per qualche minuto quindi trasferite il tutto con il sughetto nella terrina con le uova, unite il guanciale e le zucchine, mescolate e servite con il frittino di fiori.

FACILE ● Preparazione 25 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti ● 750 cal/porzione



SGONFIOTTI DI FIORI FARCITI CON RICOTTA E SALSICCIA

PER 4 PERSONE
12 fiori di zucca - 50 g di ricotta - 250 g di salsiccia - 150 g di farina - 50 g di farina di riso - 1 cucchiaino di lievito di birra liofilizzato - 1/2 cucchiaino di zucchero - 2 albumi - origano - olio di semi di arachide - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - fleur de sel - pepe

● **1** Mettete le due farine in una ciotola, unite il lievito, lo zucchero, l'olio d'oliva, un pizzico di sale e di origano e mescolate bene poi, poco per volta e sempre mescolando con la frusta, aggiungete 2,5 dl di acqua tiepida. Coprite la terrina e lasciate riposare la pastella per 1 ora. Poi unitevi delicatamente gli albumi montati a neve con un pizzico di sale.
● **2** Private i fiori di zucca del gambo e del pistillo. Mettete la ricotta in una ciotola, unitevi la salsiccia dopo averla spellata e sbriciolata, regolate di sale, pepate e mescolate bene gli ingredienti.
● **3** Immergete i fiori di zucca pochi alla volta nella pastella quindi friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo, scolateli, appoggiateli su carta da cucina e salateli con fleur de sel (o sale grosso pestato grossolanamente).

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 505 cal/porzione



BERE GIUSTO

Il profumato e avvolgente Pecorino abruzzese è un bianco che protegge la delicatezza dei fiori dall'invadenza di ricotta e salsiccia negli sgonfiotti, oltre ad assecondare l'aromatica intensità dello zafferano nella quiche. Il Vermentino di Usini, nel nord della Sardegna, ha la personalità per reggere la complessità dell'insalata e della carbonara, esaltandone la singolare varietà odorosa. Il luminoso Fiano della costiera cilentana si districa tra le note pungenti del peperoncino e dell'aceto per far emergere la tenera combinazione tra zucchine e latticini nelle pennette e nelle conserve.



PENNETTE CON ZUCCHINE, FIORI E MOUSSE DI BURRATA

PER 4 PERSONE
320 g di pennette rigate - 400 g di zucchine novelle con il fiore - 2 cipollotti novelli rossi - 250 g di burrata - 0,5 dl di panna - erba cipollina - 1 peperoncino piccante grande o 2 piccoli - 100 g di zucchero - 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Staccate i fiori dalle zucchine e privateli dei pistilli. Pulite, lavate e tagliate a fettine le zucchinette. Eliminate le radici e la parte più verde dei cipollotti, affettateli poi fateli leggermente rosolare in un largo tegame con l'olio, aggiungete le zucchine e i fiori preparati, salate e proseguite la cottura a fuoco vivace per 2-3 minuti poi spegnete.
● **2** Dividete a metà il peperoncino, eliminate i semi e tagliatelo a filetti sottili. In una casseruolina fate caramellare lo zucchero con un cucchiaino di acqua, unitevi i filetti di peperoncino poi, aiutandovi con un pinzetta o uno stecchino, toglieteli dalla casseruola e appoggiateli su carta da forno.
● **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo tagliate la burrata a pezzetti e frullatela con la panna. A cottura ultimata scolate bene la pasta e versatela nel tegame con le zucchine, unitevi la mousse di burrata e, a fuoco vivace, fate saltare per qualche istante. Servite subito la pasta con erba cipollina tagliuzzata e i filetti di peperoncino caramellati.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **670 cal/porzione**

Piatto Coin, tovagliolo Society Limonta, piastrella ID Company, tovaglietta e runner Ikea. Nella pagina accanto: piatto Asa Selection, piastrelle ID Company, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 6

Vasi con coperchio Ikea, cucchiaio Madame Gioia, piastrelle ID Company, tavolino Chantal Delorme. Indirizzi a pagina 6

CONSERVE DI ZUCCHINE E INVOLTINI CON MOZZARELLA

PER 1 VASO DI 1 KG DI ZUCCHINE
1,5 kg di zucchine medie - 2 litri di aceto di mele - 6 spicchi d'aglio - 2-3 rametti di aneto - 1 cucchiaio di semi di coriandolo leggermente pestati - 1 stecca di cannella - 10 chiodi di garofano - 4 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - sale grosso - pepe nero in grani - peperoncino

PER 1 VASO DI CIRCA 0,5 KG DI INVOLTINI
2 zucchine grosse - 300 g di bocconcini di mozzarella - basilico - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale - pepe

● **1** Mettete in uno scolapasta le zucchine a rondelle, spolverizzatele di sale, appoggiatevi sopra un piatto e un peso e lasciatele riposare per 2-3 ore.
● **2** Portate a bollore l'aceto con 1,5 litri di acqua, le spezie, l'alloro, qualche fettina di peperoncino, pepe e sale, abbassate la fiamma e cuocete per 30 minuti.
● **3** Riportate a bollore il liquido, scottate per 2 minuti le zucchine private del sale, scolatele, disponetele fra 2 canovacci senza sovrapporle e fate riposare per 12 ore.
● **4** Mettete le zucchine in una terrina con l'aglio privato del germoglio e l'aneto tagliuzzato e mescolate. Disponetele a strati con dell'olio in un vaso da conserva e ricopritele di olio (per conservarle, sterilizzate il vaso in acqua bollente per 1 ora).
● **5** Preparate gli involtini. Tagliate le zucchine a fettine sottili orizzontali e fatele marinare per 30 minuti con l'aceto aromatico preparato per l'altra conserva. Scolatele, asciugatele con carta da cucina e formate tanti involtini con i bocconcini di mozzarella salati e pepati. Metteteli in un vaso da conserva con foglie di basilico e peperoncino tritato, ricopriteli di olio e consumateli dopo 1 giorno al massimo.

MEDIA ● **Preparazione 1 ora + riposo** ● **Cottura 35 minuti**



BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Imbandire la tavola è un modo per raccontarsi, oltre che un piacere per gli ospiti. Sono quattordici gli interior stylist che hanno voluto condividere l'arte di apparecchiare, di accostare colori e forme, del "parlare" con gli oggetti. Le loro scelte e la sensibilità nell'interpretare altrettanti modi di ricevere, catturati dal talento della fotografa e nostra preziosa collaboratrice, Francesca Moscheni, saranno d'ispirazione per dare alla tavola un tocco in più, una firma personale.

TAVOLE D'AUTORE

di Francesca Moscheni
Bibliotheca Culinaria Editore, 34,90 €



"... la si imbandiva con candele e fiori, come si usa in tutti i paesi in cui si comprende come vestire la tavola, un lusso dei più rari quando eseguito ad arte..."

Il conte di Montecristo - A.Dumas

RACCONTI DI CUCINA

di Angela Frenda, in edicola con il Corriere della Sera, a 12,90 €

Angela frenda, food editor del Corriere, si definisce una «cuoca di casa» che senza snobismi racconta un suo percorso personale, fatto di ricordi di occasioni speciali, delle ricette di due nonne napoletane e di tutto quello che è giunto nella sua cucina da altre storie, altri mondi, altri personaggi. Un libro colto ma soprattutto autentico che rivela una passione per le proprie radici, oltre che per la cultura gastronomica. Un mondo in 80 ricette.

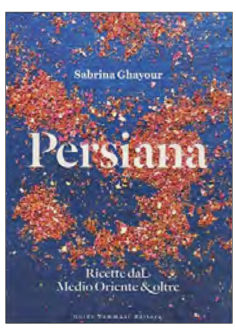




ALICE O ACCIUGA?

di Irene Rizzoli, Mondadori Editore, a 26 €

La storia, gli aneddoti, le curiosità e tante gustose interpretazioni del pesciolino in scatola più goloso del mondo, raccolti e documentati intrecciando la storia (antica) di questo piccolo pesce con quella dell'industria conserviera italiana, da cui proviene l'autrice. Tutto arricchito da splendide immagini e piatti sfiziosi, opera di due nostre collaboratrici: Stefania Giorgi (foto) e Alessandra Avallone (cucina).



PERSIANA

di Sabrina Ghayour, Guido Tommasi Ed., a 29,90 €

A dire Persia si pensa subito alle mille e una notte, a un'atmosfera fatata, da leggenda. Ma la cucina persiana, come tutte quelle mediorientali, invita alla convivialità e alla condivisione del cibo. L'autrice riesce a trasmettere la tradizione e l'arte culinaria del suo Paese in chiave attuale e semplificata, con ricette persiane e fusion che, pur rivisitate per adattarsi meglio al nostro palato e alla reperibilità degli ingredienti, ritengono il meglio di questa cultura.

PROFUMO DI GRIGLIA

"Ricette per il barbecue" di Newton Compton a 4,90 €, "Barbecue & Plancha" di G.Tommasi a 29,90 € e "Passione barbecue" di Sperling&Kupfer a 14,90 €

Il primo volume svela i segreti del barbecue perfetto, provenienti dai quattro angoli del mondo. Spezie e aromi per marinare, i trucchi per i diversi tipi di cottura e affumicare, salse, glassature e condimenti. Basta un angolino di verde e le ricette di Barbecue & Plancha per preparare una squisita grigliata all'aperto e lasciare gli ospiti a bocca...aperta: spiedini di carne, di pesce, con ingredienti inaspettati, salsicce aromatizzate, arrosti, involtini, hamburger, filetti di pesce, formaggi, verdure. A voi la scelta. Firmato da Luca Bini, il vincitore del talent show il Re della Griglia, il terzo libro spiega in 50 ricette che scottano come sulla brace ardente si possano preparare antipasti, primi, secondi e dolci.







Gusto e salute: i plus dei nuovi forni FullSteam Neff con cottura a vapore integrata al centro di un appetitoso showcooking.

BENESSERE IN CUCINA

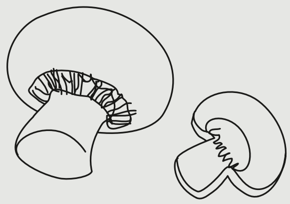
Con la nuova generazione di forni FullSteam, Neff offre agli appassionati di cucina prodotti non solo unici per design e funzionalità, ma anche dai contenuti innovativi perché coniugano in un unico elettrodomestico i vantaggi della cottura tradizionale con gli aspetti salutistici della cottura a vapore. Quest'ultima, infatti, consente di preservare inalterati vitamine e sali minerali contenuti negli alimenti e di realizzare pietanze dai sapori intensi senza eccessi di grassi e condimenti. Caratteristiche che i partecipanti dello showcoocking del 25 maggio hanno potuto apprezzare! Si replica il 23 settembre sempre presso la Scuola di cucina di Sale&Pepe da Ca'puccino a Milano, vi aspettiamo!

C'È PIÙ GUSTO ANCHE NELLA FUNZIONALITÀ

Con i nuovi forni FullSteam Neff si può comodamente scegliere se usare le funzioni VarioSteam® e CircoTherm®, oppure sfruttare i vantaggi del forno a vapore. Pesci e verdure rimangono ricchi di nutrienti e sapori, gli arrosti risultano croccanti fuori e teneri all'interno. Basterà sfiorare l'apposito tasto per alzare il frontalino, riempire il contenitore dell'acqua e cucinare all'insegna del sapore! Inoltre, tutti i nuovi forni Neff sono dotati anche del programma EasyClean®: aggiungendo un bicchiere d'acqua con una goccia di detersivo per i piatti sul fondo del forno e attivando il programma, rimuovere i residui sarà un gioco da ragazzi.









HEALTHY SHOWCOOKING

In occasione della presentazione della nuova gamma di forni FullSteam Neff, si sono svolti presso la nuova Scuola di Cucina di Sale & Pepe 5 interessanti showcooking all'insegna della cucina salutare ma gustosissima, considerate le pietanze preparate dalle Chef Monica Sartoni Cesari e Eva Golia. Ecco qui una delle ricette preparate.

BRANZINO AL VAPORE AL PROFUMO DI ZENZERO CON VERDURE SALTATE E SESAMO



INGREDIENTI

• 4 branzini di circa 300-400 g ciascuno già puliti o un unico branzino da almeno 1,5 kg • 1 cm di zenzero fresco • 1 limone • salsa di soia • zucchero • aceto balsamico • 10 steli di erba cipollina • semi di sesamo • 1 carota • 1 zucchina • 2 coste di sedano • 2 cipollotti • olio EVO • sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Cuoci il pesce pulito e lavato nel forno a vapore. Versa un bicchiere di aceto balsamico in una piccola casseruola, unisci 3 cucchiai di zucchero e fallo restringere sul fuoco, fino a ottenere una consistenza sciropposa. **2.** Taglia gli ortaggi a julienne e mettili in una ciotola con acqua e ghiaccio. Sbuccia lo zenzero, tritalo e mettilo in un barattolo con 3-4 cucchiai di olio, un cucchiaio di succo di limone, erba cipollina tagliuzzata, un cucchiaio di salsa di soia, un pizzico di zucchero, sale e pepe. Chiudi con il coperchio e agita con decisione. **3.** Trasferisci il pesce cotto sul tagliere, lascialo intiepidire e spellalo con un coltello tagliente. Disponi le porzioni di pesce nei piatti affiancandole con gli ortaggi sgocciolati e asciugali. Irrora con la salsina preparata e spolverizza con i semi di sesamo.



pesche *e albicocche*

LASCIATEVI SEDURRE DALLA POLPA SUCCOSA E ZUCCHERINA DEI FRUTTI DELL'ESTATE. ESALTATA DA GUSCI CROCCANTI E TOCCHI CREMOSI

a cura di Marina Cella, ricette di Alessandra Avallone con la collaborazione di Anna Montoldi, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

CROSTATA DI PESCHE CON PISTACCHI

Fondo di tessuto Romo. Nella pagina accanto: canovacci Broste Copenhagen. Indirizzi a pagina 6

PER 8 PERSONE
per la frolla: 135 g di farina 00 - 65 g di burro + quello per lo stampo - 65 g di zucchero - 2 tuorli - 2 cucchiai scarsi di scorza di limone - un pizzico di sale
per il ripieno: 5 pesche gialle - 40 g di pistacchi - 4 cucchiai di zucchero - 4 savoiardi - 1 bicchiere di porto bianco

● **1** In una ciotola mescolate la farina, lo zucchero e il sale. Trasferite nel mixer, unite il burro freddo a tocchetti e la scorza di limone e frullate finché il composto è sabbioso. Aggiungete i tuorli e lavorate fino a ottenere una palla. Avvolgetela con la pellicola e fatela riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
● **2** Lavate le pesche, tagliatele a metà orizzontalmente, cospargetele con lo zucchero e marinatele nel porto per 15 minuti; scolatele e tenete da parte la marinata.
● **3** Dividete a metà in senso orizzontale i savoiardi. Stendete la frolla e foderate uno stampo da crostata a bordo liscio, di 22 cm di diametro, ben imburrato. Coprite il fondo con i savoiardi, irrorateli con un po' di marinata, spolverizzate con metà dei pistacchi tritati grossolanamente e appoggiate sopra 7 mezze pesche, con la superficie di taglio rivolta verso il basso. Riempite gli spazi rimasti con le pesche rimanenti a fette.
● **4** Cospargete la torta con i pistacchi rimasti e infornate a 200° per 45 minuti. Trasferite la marinata rimasta in un pentolino, unite 2-3 cucchiai di acqua e fatela ridurre a fuoco dolce. Spennellatevi le pesche e servite la crostata fredda o tiepida.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 50 minuti** ● **315 cal/porzione**





BUDINO DI ALBICOCCHE E AMARETTI

PER 6 PERSONE
500 g di albicocche - 4 uova - 120 g di zucchero + 2 cucchiai per il caramello - 5 amaretti - 1 dl di vino bianco - 1 stecca di cannella - 1 baccello di vaniglia

● **1** Lavate e denocciolate le albicocche. Cuocetele con 40 g di zucchero, il vino, la cannella e la vaniglia per 30 minuti circa a fuoco moderato. Fate raffreddare le albicocche, eliminate la cannella e la vaniglia e frullate la frutta con lo sciroppo fino a ottenere una purea fluida e omogenea.
● **2** In una ciotola amalgamate la purea con le uova, gli amaretti ridotti in polvere e 80 g di zucchero. Per il caramello fate fondere 2 cucchiai di zucchero in una piccola casseruola, unite 1 cucchiaio di acqua e mescolate. Velate con il caramello il fondo e le pareti di uno stampo da budino da 1 litro e fate raffreddare.
● **3** Versate nello stampo il composto di albicocche, copritelo e fatelo cuocere a bagnomaria in forno a 180° per 1 ora circa. Quando il budino è pronto lasciatelo intiepidire e trasferite in frigorifero per almeno 2 ore.
● **4** Servitelo da solo, oppure con panna montata o con albicocche saltate in padella con una noce di burro, vaniglia e una spolverizzata di zucchero.

FACILE
● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 45 minuti ● 175 cal/porzione

CROSTATA DI ALBICOCCHE E MANDORLE

PER 8 PERSONE
per la frolla: 300 g di farina - 100 g di zucchero - 100 g di burro - 1 uovo intero e 2 tuorli - un pizzico di sale
per il ripieno: 15 albicocche - 80 g di farina - 1 uovo intero e 1 tuorlo - 4,5 dl di panna - 70 g di burro + quello per la teglia - 1 baccello di vaniglia - 120 g di zucchero - 1-2 cucchiai di mandorle a lamelle

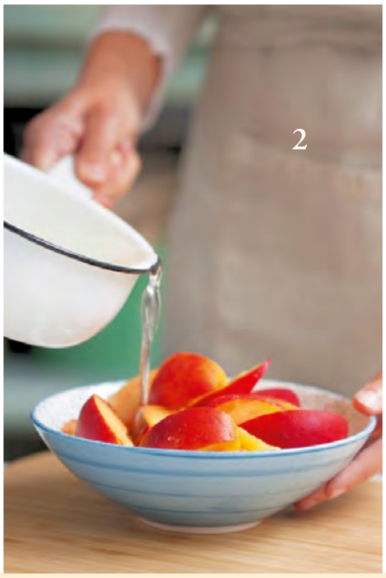
● **1** In una ciotola mescolate la farina, lo zucchero e il sale. Versate la miscela nel mixer, aggiungete il burro freddo a piccoli pezzi e frullate fino a ottenere un composto sabbioso. Unite l'uovo e i tuorli e lavorate fino a quando l'impasto forma una palla. Avvolgetela con la pellicola e fate riposare in frigo almeno 1 ora.
● **2** Dividete le albicocche a metà e fatele macerare con 40 g di zucchero per 15 minuti. In una ciotola sbattete l'uovo e il tuorlo con lo zucchero rimasto, aggiungete la farina, il burro fuso e la panna. Incidete longitudinalmente il baccello di vaniglia, estraete i semi e fateli cadere nella crema. Trasferitela in una casseruola e fate addensare a fuoco dolcissimo, per 10 minuti circa, mescolando con una frusta.
● **3** Stendete la frolla e rivestite uno stampo da crostata scanalato, di 20 cm di diametro, ben imburrato. Tamponate le albicocche con carta da cucina e distribuitene metà sulla frolla; unite la crema, le albicocche rimaste e le mandorle. Infornate a 180° per 1 ora e 10 minuti, controllando la cottura con uno stuzzicadenti inserito al centro, che deve essere asciutto. Sformate e fate raffreddare sulla gratella.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 1 ora e 20 minuti** ● **520 cal/porzione**



Tagliere Present Time, tovagliolo Society Limonta. Nella pagina accanto: piatto Broste Copenhagen, ciotola CB2, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pag. 6









SFORMATO DI PESCHE AL GELO

PER 8 PERSONE
8 grosse pesche noce - 225 g di zucchero - 4 tuorli - 30 g di farina - 5 dl di latte - 4 cucchiai di brandy (facoltativo) - 16 savoiardi - 8 piccole meringhe - sale

● **1** Lavate le pesche, tagliatele a spicchi e raccoglietele in una grossa ciotola. In una casseruola portate a ebollizione 5 dl di acqua con 100 g di zucchero e lasciate sobbollire per 5 minuti. ● **2** Versate lo sciroppo sopra le pesche e lasciatele riposare. ● **3** In una bastardella montate con le fruste i tuorli con lo zucchero rimasto, fino a quando sono bianche e spumose. ● **4** Unite la farina, un pizzico di sale e, poco alla volta, il latte bollente. ● **5** Fate cuocere la crema a bagnomaria, mescolando continuamente con la frusta, fino a quando si addensa. Togliete dal fuoco e, se vi piace, aggiungete il brandy. ● **6** Lasciate raffreddare completamente la crema e incorporate delicatamente i savoiardi e le meringhe sbriciolati. ● **7** Sgocciolate le pesche dallo sciroppo. Foderate uno stampo da plumcake con la carta da forno, bagnata e asciugata. Ricoprite il fondo con una parte delle pesche. ● **8** Unite le altre alla crema e versatele nello stampo. Trasferite il gelo nel congelatore e lasciatelo raffreddare per almeno 6-8 ore. Riprendete il dolce e sformatelo immergendo per qualche secondo lo stampo nell'acqua bollente. Servite a fette accompagnato, se vi piace, da un cucchiaio di panna montata.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **275 cal/porzione**









Tagliere Present Time.
Indirizzi a pagina 6



TORTA ALLE PESCHE AL PROFUMO DI LIMONE

PER 8 PERSONE
3-4 pesche - 170 g di burro - 160 g di zucchero - 150 g di farina - 70 g di yogurt - 3 uova - 2 cucchiai di scorza di limone grattugiata - 1 cucchiaino di lievito per dolci

● **1** Mettete nel mixer il burro a temperatura ambiente con lo zucchero e la scorza di limone, lavoratelo per 6-8 minuti, fino a quando il composto è leggero e cremoso. Unite le uova, uno per volta, frullando dopo ogni aggiunta. Aggiungete la farina, lo yogurt e il lievito e lavorate fino a quando l'impasto è omogeneo.
● **2** Lavate le pesche e tagliatele a spicchi. Foderate con la carta da forno uno stampo a cerniera del diametro di 20 cm. Versate metà dell'impasto nello stampo e disponete un primo strato di pesche. Completate con l'impasto e le pesche rimanenti, conservando qualche spicchio da aggiungere durante la cottura.
● **3** Infornate a 180° per 45 minuti, disponete sulla superficie della torta le pesche rimaste e cuocete per altri 15 minuti. Verificate la cottura della torta con uno stecchino inserito al centro che deve uscire asciutto. Fate raffreddare il dolce sopra una gratella, per almeno 10 minuti prima di sformare. Servite la torta fredda.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 1 ora** ● **340 cal/porzione**





Barattolo Ball, canovacci Broste Copenhagen. Nella pagina accanto: piatto Rice, canovaccio bianco a righe blu Broste Copenhagen, tovagliolo verde Society Limonta. Indirizzi a pag. 6

PESCHE ALLO ZABAIONE E FRAGOLINE DI BOSCO

PER 6 PERSONE
6 grosse pesche - 1 cestino di fragoline di bosco - 120 g di zucchero - 6 tuorli - 1 dl di vino bianco secco - 2 grosse meringhe - 1 limone

● **1** Tagliate le pesche a spicchi, divideteli a metà e cuoceteli in padella con 2 cucchiai di zucchero e il succo di 1/2 limone, fino a quando lo zucchero incomincia a caramellare, per 5 minuti circa. Aggiungete le fragoline di bosco (tenendone da parte qualcuna per la decorazione) e togliete dal fuoco. Versate la frutta in una ciotola e lasciate raffreddare.
● **2** Spezzettate grossolanamente le meringhe. In una bastardella montate con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero rimasto, fino a quando il composto è bianco e spumoso. Mettete la bastardella sul fuoco a bagnomaria, aggiungete il vino e il succo del limone rimasto e montate con le fruste elettriche per 3-5 minuti. Fuori dal bagnomaria continuate a montare lo zabaione mentre intiepidisce.
● **3** Distribuite le meringhe spezzettate e la frutta in 6 bicchieri o barattoli, coprite con lo zabaione e completate con le fragoline tenute da parte. Servite subito.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **195 cal/porzione**

Charlotte con frutta e mandorle

DUE PIANI DI PAN DI SPAGNA STRETTI IN UN ABBRACCIO DI BISCOTTINI E SORMONTATI DA UN TRIONFO DI LAMPONI, MORE, MIRTILLI E SCHEGGE DI CROCCANTE. PIÙ FESTA DI COSÌ...

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi





1



2



3



INGREDIENTI PER 10 PERSONE

Per il pan di Spagna alle mandorle: 10 tuorli (230 g) - 240 g di zucchero semolato - 50 g di farina di mandorle - 50 g di farina 0 - 50 g di fecola di patate - 5 albumi (250 g) -1 baccello di vaniglia - 10 g di burro. Per la crema pasticciera: 150 g di zucchero semolato - 500 ml di latte - 8 tuorli - 80 g di farina - 1 baccello di vaniglia. Per i biscotti di Novara: 130 g di farina 00 - 125 g di zucchero semolato - 2 uova intere + 1 tuorlo - zucchero a velo - olio extravergine d'oliva. Per il croccante: 50 g di mandorle a lamelle - 50 g di albume - 50 g di zucchero semolato - 5 g di burro. Per guarnire: fragole, lamponi, more, mirtilli

● **1** Fate il pan di Spagna: montate i tuorli con 200 g di zucchero e, a parte, gli albumi con il restante zucchero. Unite le farine setacciate con la fecola al mix di tuorli, profumate con i semini di vaniglia e incorporate gli albumi. Imburrate 2 pezzi di carta da forno, versate 1/6 dell'impasto su un foglio, copritelo con l'altro, stendetelo con il matterello a uno spessore di 1 cm circa e cuocete in forno a 180° per 8 minuti. Ripetete l'operazione per altre 5 volte.
● **2** Preparate la crema: fate bollire il latte, sbattete i tuorli con lo zucchero, i semini di vaniglia e la farina. Unite il mix al latte caldo e cuocete finché la crema raggiunge la temperatura di 82°.
● **3** Fate i biscotti: montate le uova con il tuorlo e lo zucchero per 10 minuti, quindi incorporate la farina setacciata. ● **4** Trasferite l'impasto in una tasca da pasticceria e distribuitelo su una placca foderata con carta da forno unta d'olio formando 20 biscotti allungati a bastoncini lunghi 8 cm e altri 20 lunghi 6 cm. Cospargeteli con zucchero a velo e cuoceteli in forno a 180° per 8 minuti circa. ● **5** Per il croccante di mandorle: mescolate l'albume in una ciotola con lo zucchero e unite le mandorle, distribuite il mix su un foglio di carta da forno imburrato. Cuocete in forno a 160° per 4 minuti, rimuovete il composto con la spatola e cuocete ancora per 4 minuti in modo che la doratura delle mandorle sia omogenea.
● **6** Ritagliate dal pan di Spagna, con 2 coppapasta, 3 dischi di 15 cm di diametro e 3 dischi di 10 cm. Disponete il coppapasta più grande sul piatto da portata, mettetevi all'interno un disco di 15 cm, spalmatevi sopra uno strato di crema, copritelo con un altro disco di pan di Spagna, uno di crema e un altro di pan di Spagna grande. Togliete il coppapasta, sistematevi sopra al centro il coppapasta più piccolo, e formate all'interno un'altra tortina a strati con i dischi rimasti e quasi tutta la crema. Lasciate riposare in frigorifero per almeno mezz'ora. Con la crema rimasta applicate intorno alla charlotte i biscotti piccoli (in alto) e quelli grandi (in basso). Guarnite con la frutta fresca e il croccante preparato.

FACILE ● **Preparazione: 1 h e 30 minuti + riposo** ● **Cottura: 40 minuti**

NON SOLO PER EVENTI

Questa scenografica torta a doppio piano nasce, non a caso, come dessert per cerimonie. In realtà, suggerisce **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese) può essere servita anche in occasioni meno ufficiali, ogni volta che c'è qualcosa da festeggiare. Tra amici o in famiglia, questo dolce è al contempo classico e originale, grazie alla farcitura di crema profumata di mandorle che fa da contrappunto alla consistenza del croccante. Una charlotte fresca, guarnita di fruttini di stagione e caratterizzata da una particolare attenzione ai dettagli "architettonici", come rivelano i biscotti di Novara (da non confondere con i savoiardi che sono pure piemontesi, ma realizzati con gli albumi montati) di due misure diverse: per altrettanti dolci rivestimenti.



4



5



6

Dove sventola la bandiera Blu

BREVE TOUR TRA LE SPIAGGE ITALIANE MIGLIORI PER ACQUE CRISTALLINE, NATURA E QUALITÀ DEI SERVIZI. CON PIATTI E SPECIALITÀ DA NON PERDERE

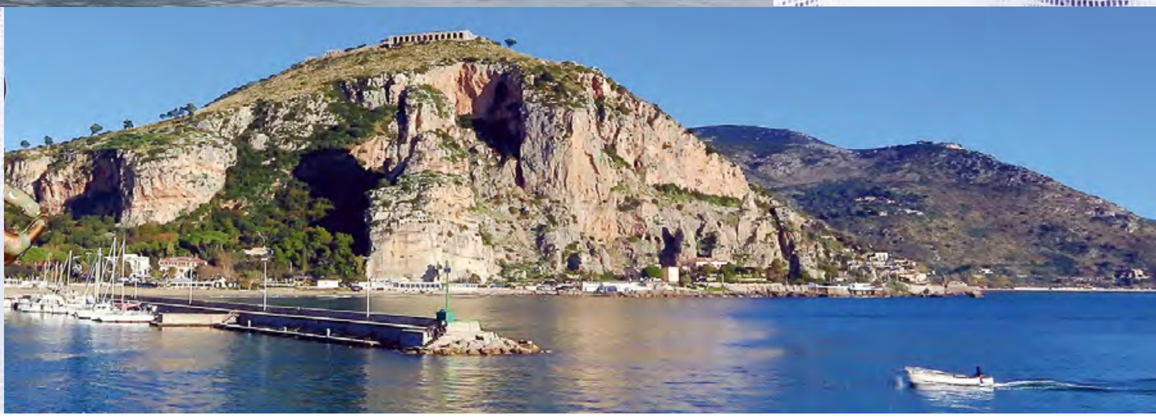
testo di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi



FOTOLIA (1), REALY EASY STAR (2)



Tre delle 11 località che quest'anno hanno conquistato la Bandiera Blu: dall'alto, Castelsardo (Sassari), Cannobio (Verbano-Cusio-Ossola) e Terracina (Latina).



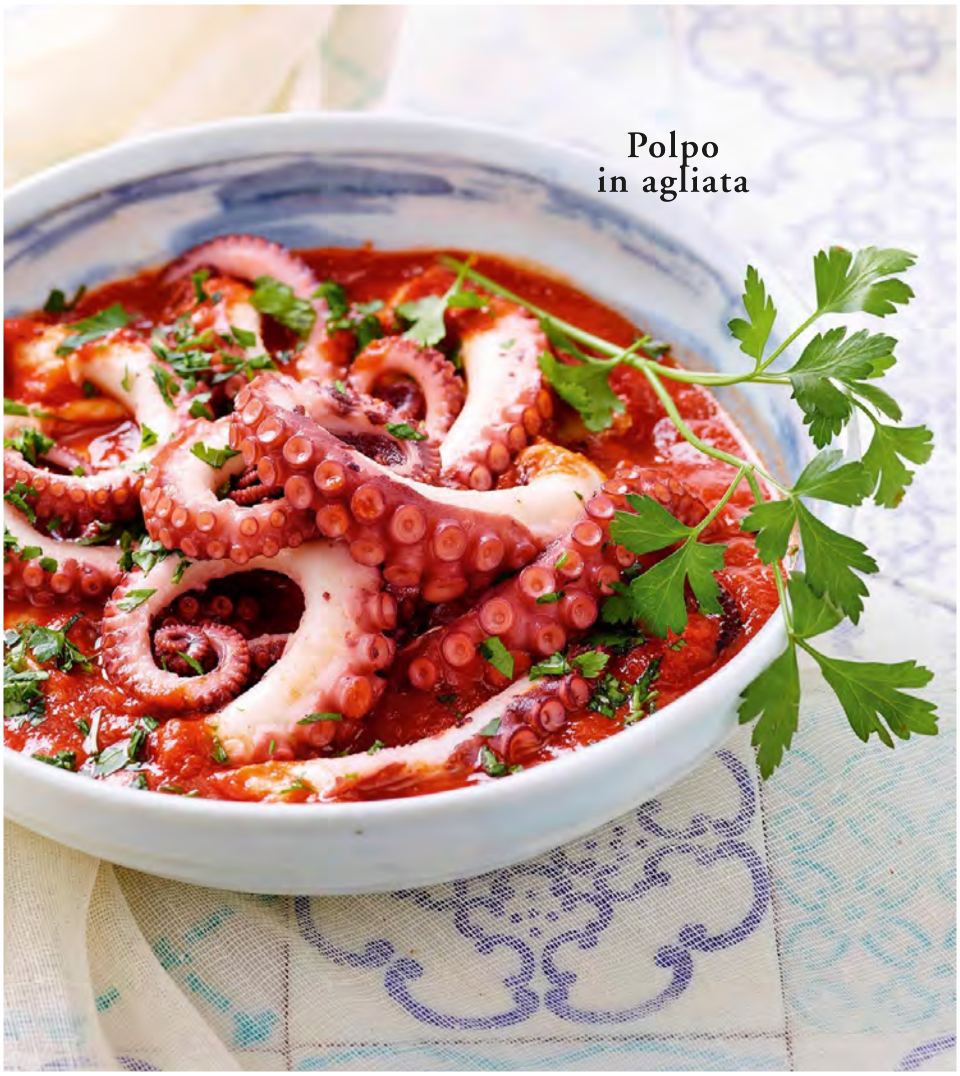
In queste pagine: piastrelle Made a Mano, vassoio Covo, ciotole Enrica Negri, bicchiere Ichendorf. Indirizzi a pagina 6



Fregnacce reatine a pag.95

Acque pulite e spiagge accoglienti. È questo che si aspetta chi ama il mare e si trova a scegliere tra la miriade di destinazioni turistiche disseminate lungo gli oltre 7.000 km delle nostre coste. Uno spunto può arrivare dalla classifica delle località che hanno conquistato la Bandiera Blu, il riconoscimento che l'organizzazione Fee - Fondazione per l'educazione ambientale - assegna ogni anno in base a criteri dallo spirito "verde". In primis la qualità delle acque, che devono risultare eccellenti, rispetto dell'ambiente e iniziative per il turismo sostenibile; ma anche sicurezza, qualità delle strutture ricettive e servizi, come piste ciclabili e aree verdi. Quest'anno la classifica delle "perle" italiane si è arricchita di 11 spiagge, per un totale di 280.

> *continua a pag. 95*



FREGNACCE REATINE (TERRACINA)

PER 4 PERSONE
400 g di semola di grano duro - 50 g di lardo a fette - 1 grossa cipolla bionda - 1 cuore di sedano verde con le foglie - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Disponete la semola a fontana sulla spianatoia, versate al centro 2 dl d'acqua e lavorate il composto per 10 minuti. Quindi, avvolgetelo in un foglio di pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.
● **2** Nel frattempo, sbucciate la cipolla, pulite il sedano e tagliateli a fettine. Riducete il lardo a strisce. Scaldate una larga padella antiaderente, adagiatevi il lardo e lasciatelo sciogliere su fiamma moderata. Quando inizia a dorarsi, scolatelo e tenetelo da parte. Mettete nella padella la cipolla e il sedano e stufateli dolcemente per una decina di minuti in 2 cucchiai di olio extravergine.
● **3** Stendete la pasta in una sfoglia non troppo sottile, tagliatela a losanghe irregolari e cuocetela in abbondante acqua salata in ebollizione per 3-4 minuti. Scolatela, trasferitela nella padella con il sugo ben caldo, unite il lardo e lasciate insaporire per qualche istante. Servite con una generosa macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 20 minuti**
● **440 cal/porzione**

POLPO IN AGLIATA (CASTELSARDO)

PER 4 PERSONE
1 polpo da circa 1 kg (o 2 da 500 g) pulito - 500 g di passata di pomodoro - 3 cucchiai di aceto di vino bianco - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino piccante - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine - sale

● **1** Sciacquate il polpo. Sbucciate la cipolla, mettetela in una pentola con abbondante acqua, portate a ebollizione, unite 1 cucchiaio d'aceto e 1 presa di sale e immergetevi il polpo. Abbassate la fiamma in modo che il liquido frema appena e lessatelo per 40 minuti (20 minuti se i polpi sono da 500 g).
● **2** Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente lo spicchio d'aglio con il peperoncino pulito, poi lasciateli soffriggere dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai d'olio. Unite la passata di pomodoro, 1 presa di sale, coprite e cuocete la salsa su fiamma bassa per 20 minuti.
● **3** Unite l'aceto rimasto e fatelo evaporare per 2-3 minuti. Lasciate raffreddare il polpo nella propria acqua di cottura, scolatelo, pulitelo, separate i tentacoli dalla testa e tagliate quest'ultima a tocchetti. Unite il polpo alla salsa preparata e lasciatelo marinare per 12 ore. Cospargete di prezzemolo tritato prima di servire.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti + il riposo**
● **Cottura 40 minuti**
● **245 cal/porzione**

PANE DOLCE (CANNOBIO)

PER 8 PERSONE
60 g di nocciole in polvere - 60 g di mandorle in polvere - 60 g di farina - 120 g di zucchero semolato - 120 g di burro - 2 uova - 2 tuorli - 8 g di lievito in polvere per dolci - zucchero a velo - sale

● **1** Lavorate il burro con lo zucchero semolato fino a ottenere una crema soffice e spumosa. Sgusciate le uova e separate gli albumi dai tuorli; incorporate i 4 tuorli al composto di burro e zucchero insieme alla farina setacciata con il lievito e mescolate.
● **2** Aggiungete le nocciole e le mandorle in polvere e 1 pizzico di sale e amalgamate il composto. Montate gli albumi tenuti da parte con le fruste elettriche e uniteli all'impasto, mescolando con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto.
● **3** Rivestite con carta da forno uno stampo da plum cake di 10x20 cm, versatevi l'impasto e cuocete il dolce nel forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Lasciatelo raffreddare su una gratella per dolci, cospargetelo con poco zucchero a velo e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **320 cal/porzione**



Pane dolce
di Cannobio

> *segue da pag. 93*

Tra i nuovi ingressi ci sono località rinomate, ma anche meno famose, come Terracina, la new entry blu del Lazio, con un lungo arenile di sabbia nell'ampio golfo tra i promontori del Circeo e di Gaeta. Antico centro di pescatori, ancora oggi con un'importante flotta peschereccia, ricorda le proprie origini con la Festa del Mare, ogni anno la terza settimana di luglio. Tutti i giorni, invece, si tiene l'asta della Cooperativa dei pescatori e parte del pescato viene preparato nell'attigua "cucineria": dalla zuppa di pesce al risotto alla pescatora, al polpo in insalata. Sono due, invece, le località che hanno conquistato il vessillo in Sardegna: Sorso e Castelsardo, entrambe nel golfo dell'Asinara (Sassari). La spiaggia della Marina di Sorso è di sabbia bianca, mentre le coste di Castelsardo sono caratterizzate da scogliere rosse dove si aprono spiagge di bellezza selvaggia. La cucina locale è sinonimo di aragosta (alla castellanese, con pomodoro, o all'aragonese, con salsa di capperi e uova). Anche le spiagge sulle rive del laghi possono concorrere alla Bandiera blu. Come quella assegnata a Cannobio, borgo medievale sulle sponde piemontesi del lago Maggiore, con un lido frequentato dagli appassionati di vela e windsurf per il vento che caratterizza questo lembo di Italia al confine con la Svizzera. Nella vicina Val Vigezzo si assaggiano specialità di terra come il pane, soprattutto di segale, e il lardo affumicato con bacche di ginepro.


la Scuola di Cucina
sale&pepe
SCOPRI IL TUO TA
LA NUOVA SCUOL
Una location speciale, dove cucini tu!
Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata
Tanti nuovi corsi
Per adulti monotematici o percorsi completi
Per ragazzi e per bambini
In lingua per stranieri
E poi chef illustri, cucine dal mondo
...e tanti corsi da regalare



LENTO IN CUCINA CON
A DI SALE&PEPE
È nata la NUOVA scuola di cucina
di Sale&Pepe, dove i talenti si esprimono,
le passioni si realizzano, i gusti si incontrano.
Da ca' puccino in Piazza Diaz 5, a Milano,
a pochi passi dal Duomo.
Per tutti, degustazione finale dei piatti preparati,
abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.
E in omaggio un kit speciale!
Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina
E in più tante altre novità
Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
in collaborazione con
Arclinea
ca' puccino
NEFF
Spon Sor Ufficiali
PHILIPS
Saeco
Emilia Zaini
VIRGILIO
Voiello
MONDADORI



Lanzarote, terra e luna

A MILLE KM DALLA SPAGNA E CENTO DALLE COSTE AFRICANE, L'ISOLA PIÙ ORIENTALE DELLE CANARIE ACCOSTA SCENARI NERI, VULCANICI E VENTOSI A PARADISI DI SABBIA BIANCA

Servizio di S. Parri e C. Zanelli. Si ringrazia il ristorante Sol per le ricette e la realizzazione dei piatti

Nella foto grande, una delle Playas de Papagayo, sequenza di spiaggette sabbiose che orlano la punta sudovest di Lanzarote. A destra, due immagini del Jameos del Agua, uno spettacolare sito naturale prodotto dall'eruzuione del vulcano de la Corona "rielaborato" dall'artista César Manrique negli anni Sessanta. Nelle sue piscine naturali vive un gambero albino unico al mondo.



NORDBERT NAGEL/WIKIMEDIA



SIME PHOTO



LMBUGA/WIKIMEDIA

A Lanzarote la forza della natura travolge con il nero intenso e greve delle colate laviche e il fulgido verde di una vegetazione africana. L'aspetto è inospitale - gli alisei spazzano spesso il suo paesaggio brullo e lunare - eppure c'è qualcosa di estremamente invitante in questa apparente ostilità ambientale. Lanzarote è un'isola preziosa, uno scrigno che nasconde con cura le sue ricchezze, ma che, una volta svelatasi al visitatore riesce a rendersi unica. Arrecife, il capoluogo, è una tranquilla città portuale che alterna strade piene di negozi a quartieri tradizionali, importanti edifici storici a moderni ristoranti.

> segue a pag. 113

PATATE ARRUGADAS, MOJO ROJO E MOJO VERDE

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

2 kg di patate rosse di Lanzarote (potete sostituirle con patate novelle) - 1 limone - 1/2 kg di sale grosso
per il mojo rojo: 1 testa d'aglio - 2 peperoncini piccanti freschi - 1 cucchiaino di cumino - 1 cucchiaino di paprika - 4 cucchiai da tavola di aceto - 150 ml da tavola di olio extravergine d'oliva - sale grosso
per il mojo verde: 1 testa d'aglio - 3 peperoni verdi - 1 cucchiaino di cumino in grani - 1 ciuffo di coriandolo - 4 cucchiai da tavola di aceto - 150 ml di olio extravergine d'oliva - sale grosso

● **1** Lavate bene le patate per eliminare ogni residuo di terra. Mettetele in una pentola con acqua sufficiente a coprirle, unite la metà del sale e il limone a pezzi (per sbiancarle). Quando sono cotte (tastatele con le dita ma non bucatele, affinché solo la buccia risulti salata), scolatele e rimettetele sul fuoco per un paio di minuti facendole rotolare nel sale rimasto finché la buccia tende a diventare rugosa (arrugadas). Spegnete e copritele con un panno per qualche minuto.
● **2** Preparate il mojo rojo: pestate nel mortaio l'aglio sbucciato e tritato, il cumino, 1 cucchiaino raso di sale grosso e i peperoncini privati dei loro semi. Unite la paprika e, lentamente, l'olio e l'aceto, fino a ottenere un impasto denso. Se preferite un gusto meno forte, stemperate la salsa con una tazzina d'acqua.
● **3** Preparate il mojo verde: pestate l'aglio sbucciato e tritato, il cumino e 1 cucchiaino raso di sale grosso. Unite i peperoni mondati e tritati e il coriandolo e continuate a pestare. Irrorate con l'olio, l'aceto e aggiungete acqua a filo fino a ottenere la consistenza desiderata. In alternativa si possono mescolare bene gli ingredienti e poi frullarli nel mixer. Entrambe le salse si possono conservare in frigo per diversi mesi. Nella foto, il piatto è decorato con una fetta di melanzana essiccata nel forno.

FACILE
● **Prep. 40 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **615 cal/porzione**

ENZA TAMBORRA



Inedite forme di dolcezza

IL CIOCCOLATO SUPERA SE STESSO E SPRIGIONA NUOVO AROMA E PROFUMO GRAZIE A ERIDANIA TROPICAL



TRIANGOLI DI FONDENTE ALLE CILIEGIE

INGREDIENTI

• 190 gr di burro • 190 gr di cioccolato fondente • 150 gr di zucchero Eridania Tropical • 3 uova • 1 cucchiaino di estratto di vaniglia • un pizzico di sale • 110 gr di fecola di patate • 50 gr di ciliegie essiccate • 200 gr di mascarpone • 50 gr di zucchero Eridania Velo Vaniglinato

PREPARAZIONE

1. Incorporare lo zucchero Eridania Velo Vaniglinato al mascarpone, mettere in frigorifero. In un pentolino far fondere a fuoco bassissimo il burro e il cioccolato, lasciare raffreddare. Montare le uova con lo zucchero Eridania Tropical e la vaniglia, unire il cioccolato fuso col burro, mescolare accuratamente, incorporare la farina, il sale e le ciliegie.

2. Versare il composto in una teglia quadrata ricoperta con carta da forno, livellare bene e cuocere a 180° per circa 15 minuti, fino a che non si forma in superficie una crosticina asciutta, mentre l'interno del dolce deve rimanere umido.

3. Fare raffreddare completamente, tagliare a triangoli e accoppiare spalmando all'interno una cucchiaiata di mascarpone alla vaniglia.

ZUCCHERO GREZZO DI PURA CANNA PER UN RISULTATO VERAMENTE UNICO

In questa ricetta il cioccolato prende un profumo speciale grazie allo zucchero grezzo di pura canna, Eridania Tropical. Le sue qualità lo rendono perfetto ogni volta che desideri aggiungere un tocco unico alle tue ricette o vivere un'esperienza di gusto nuova e intensa.





WWW.LUCNIX.BE/WIKIMEDIA

In alto e a destra, il Parco Timanfaya, nel sudovest dell'isola. Sotto, il ristorante del Museo al Campesino e, in basso, l'hotel Meliá e il teatro ricavato nelle grotte del Jameos del Agua.



> segue da pag. 111

Il suo castello San Jose, antica fortezza militare, è un esempio di come i vari aspetti della cittadina abbiano trovato il modo di convivere: oltre a essere un edificio di importanza storica, il maniero ospita un museo d'arte contemporanea e il ristorante Qué Muac.

Un cuore sorprendente

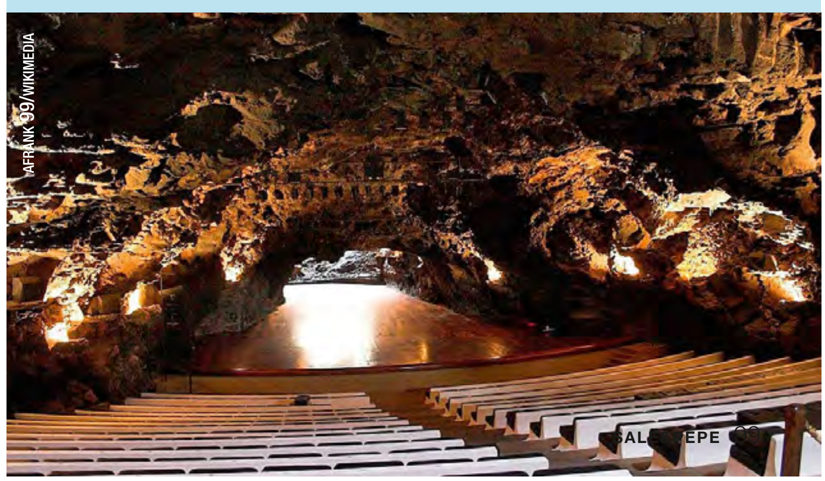
Dietro le spiagge sono stati costruiti lussuosi alberghi come l'Hotel Meliá Salinas, che a Costa Teguise offre piscine e panorami infiniti. Ma se si vogliono fare escursioni, una base nel capoluogo è la scelta migliore perché da qui partono le poche strade che attraversano l'isola permettendo di scoprirne anche l'entroterra. Proprio nel centro dell'isola si trovano i vigneti di La Geria che, per adattarsi al clima locale, abitano in buche circondate da muretti di pietre nere che si inseguono su e giù per le colline, nere anche loro, scavate nel picon, la cenere vulcanica. Poco oltre la terra dei vini, inizia il parco vulcanico di Timanfaya sotto cui sono seppelliti una decina di paesini. Le trenta bocche eruttive della zona, circa tre secoli fa, hanno creato uno spettacolo di cataclismi accavallati gli uni sugli altri.

> segue a pag. 113





ENZA TAMBORRA (3)



AFRANK 99/WIKIMEDIA

CON TITTI ARRIVA UNA VENTATA DI FRESCHEZZA!

Fresco assicurato per le tue merende al parco, in montagna e sotto l'ombrellone!
Grazie al Set Termico di Titti, spuntini e bevande saranno sempre gustosi e dissetanti. Divertenti borse termiche e pratici contenitori salvaspazio in tanti diversi colori e formati!



* Prezzo rivista esclusa

1ª uscita
La prossima settimana in edicola

TERMO BORSA + GHIACCIOLINO

Dal pranzo in spiaggia fino alla merenda al parco: come puoi fare a meno della borsa termica? Scegli quelle di Titti, allegre, maneggevoli e dotate di ghiacciolino salva-freddo.
In diverse fantasie e formati.



A SCELTA a soli € 6,99* in più

I CONTENITORI SONO 100% MADE IN ITALY Tontarelli

In edicola con TUSTYLE DONNA MODERNA

Su mondadoriperte.it trovi tutte le informazioni sulle iniziative in edicola e per l'acquisto degli arretrati. Il sito è tutto nuovo!



ARROZ CALDOSO DE PESCADO Y MARISCO (RISO ALL'ONDA CON PESCE E FRUTTI DI MARE)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 grammi di riso - 4 spicchi d'aglio sbucciati - 1 peperone rosso - 1 peperone verde - 2 cipolle - 800 g di calamari - 6 tentacoli di polpo e 2 filetti di pesce fresco (a scelta tra sogliola, merluzzo, nasello, rana pescatrice) - 8 cozze e 12 vongole già pulite - 12 gamberi - 100 g di polpa di pomodoro - paprika dolce - prezzemolo - coriandolo - 1 bicchiere di vino bianco secco Malvasia - olio extravergine d'oliva - sale marino per il fumetto di pesce: 2 pomodori - 2 cipolle - 4 spicchi di aglio - 2 foglie di alloro - 4 chiodi di garofano - 4 teste di gamberi - 1 testa di pesce

● **1** Preparate il fumetto: mettete tutti gli ingredienti in una pentola con 3 l d'acqua, portate a ebollizione e fate cuocere per 20 minuti a fuoco dolce. Filtrate il fumetto e conservatelo. In una padella con poco olio fate aprire vongole e cozze e mettetele da parte.
● **2** Mondate e tritate i peperoni, le cipolle e l'aglio, fateli soffriggere per qualche minuto in una casseruola con 4 cucchiai d'olio. Aggiungete i calamari tagliati a pezzi, i tentacoli di polpo e 8 gamberi sgusciati e privati della testa. Dopo 3 minuti sfumate con il vino, aggiungete il pomodoro, salate e fate cuocere ancora qualche minuto.
● **3** Unite il riso, un cucchiaio di paprika e uno di coriandolo. Salate e, mescolando bene, versate nella pentola 2 litri di fumetto bollente. Lasciate cuocere per 20 minuti, spegnete il fuoco, aggiungete i filetti di pesce fresco tagliato a listarelle sottili, i gamberi rimasti, le vongole e le cozze, fate riposare per 5 minuti con coperchio, spolverizzate con prezzemolo tritato e servite.

FACILE
● **Prep. 30 minuti** ● **Cottura 70 minuti** ● **678 cal/porzione**

> segue da pag. 111

Pietre, lava, lapilli, voragini esplose, sciare di magma e su tutto lo strano gioco degli alisei che, distribuendo gocce infinitesimali di umidità, permette la crescita dei licheni. Così il paesaggio, già infernale per i colori eruttati dal sottosuolo, si pennella di giallo, secondo le bufere e il capriccio delle stagioni. Quando all'improvviso si incontra un'insenatura dalle acque cristalline sembra quasi impossibile trovarsi davanti a tanta dolcezza. A San Bartolomé, si fa tappa al Museo del Campesino, una delle opere più riuscite dell'artista César Manrique, che ha creato le più originali architetture dell'isola, in grado di fondere elementi artificiali alla singolarissima natura locale. Come il Mirador del Rio, un punto panoramico incastrato tra le rocce che si protendono verso nord: da qui l'Isla la Graciosa sembra tanto vicina che pare di poterla toccare allungando una mano.



ENZA TAMBORRA (3)



I vigneti e la Bodega La Geria dove si organizzano degustazioni e visite guidate alle cantine.



AFRANK 99/WIKIMEDIA

Il Mirador del Rio, sito panoramico nel nord dell'isola da cui si ammira l'arcipelago Chinijo. Sotto, la boutique Casa de la Palmera a Teguise.



ENZA TAMBORRA (2)

TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE ARÁNDANO (TORTA AL FORMAGGIO CON CONFETTURA DI MIRTILLI)

PER 6 PERSONE
4 tazze di yogurt naturale - 4 tazze di latte di capra - 4 tazze di zucchero - 5 uova - 200 g di ricotta di capra (o vaccina) - 900 g di formaggio cremoso (tipo Philadelphia) - un barattolo di confettura di mirtilli per la base: 250 g di biscotti secchi - 80 g di burro

● **1** Preparate la base: tritate i biscotti fino a ridurli in polvere e impastateli con il burro fuso in modo da ottenere un impasto uniforme. Distribuite il mix sul fondo di una tortiera apribile rivestita di carta da forno e riponetelo in frigo.
● **2** Mescolate bene lo yogurt, il latte, lo zucchero, le uova sbattute a parte, la ricotta e il formaggio fino a ridurli in crema. Spalmate il composto sulla base di biscotti preparata, quindi infornate per 1 ora a 180°. Sfornate la torta, fatela raffreddare e spalmatevi uno strato di confettura di mirtilli diluita con un po' d'acqua. Fate raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore prima di servire.

FACILE
● **Prep. 30 minuti** ● **Cottura 60 minuti** ● **230 cal/porzione**



TACCUINO DI VIAGGIO

HOTEL MELIÁ SALINAS
Complesso costituito da tante piccole ville che permettono di godere l'isola in maniera appartata. Costa Teguise, www.melia.com

RISTORANTE SOL
Cucina tipica servita ai tavoli sistemati direttamente sulla sabbia. Caleta de Famara, Teguise, tel. +34 (0)928 528788, www.restaurantesolfamara.com

RISTORANTE QUÉ MUAC
Nel contesto del castello di San Jose propone una cucina di ingredienti locali rivisitati. Aperto anche all'ora della prima colazione o dell'aperitivo. Avenida de Naos, Arrecife, Las Vegas, tel. +34 (0)928 812331

RISTORANTE LAGOMAR
Cucina creativa all'interno di una villa visonaria disegnata da César Manrique e appartenuta a Omar Sharif. Calle Los Loros 2, Nazaret, tel. +34 (0)928 845665, www.lag-o-mar.es

BODEGA LA GERIA
Wine shop per degustare i migliori vini locali. Tour guidati a 8 euro per persona. La Geria km 129, Yaiza, www.lageria.com

MUSEO AL CAMPESINO
Capolavoro di César Manrique composto da più elementi ispirati all'architettura lanzaroteña. Ospita un ristorante e un negozio di artigianato locale. Carretera Arrecife-tinajo, San Bartolome

MAYEH ARTESANOS
Artigianato in pelle. Calle la Longuera, Haria

CASA DE DRAGON
Un divertente negozio di ceramica locale. Lois Morros 15, Arrieta



Fagiolini d’estate

IN QUESTA STAGIONE SI TROVANO SUL MERCATO DIVERSE VARIETÀ, ALCUNE USUALI, ALTRE POCO CONOSCIUTE, TUTTE VERSATILI IN CUCINA

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling Laura Cereda


1


2


3


4

INSOLITE VARIETÀ

- **1** Fagiolini verdi giganti: hanno un diametro di circa mezzo cm e sono lunghi 8-10 cm.
- **2** Fagiolini dal baccello giallo chiaro: sono molto teneri e delicati.
- **3** Fagiolini dal baccello verde marmorizzato, detti anche "tigre".
- **4** Fagiolini verdi “stringa”: molto sottili, possono raggiungere la lunghezza di un metro.

COTTURE SU MISURA

- **1** Per i fagiolini di medio calibro teneri e senza filo (verificatelo spezzandoli) è ideale la cottura a vapore. Tempo: 15-20 minuti.
- **2** Per i fagiolini giganti scegliete la cottura in acqua bollente salata. Tempo: 10-12 minuti. Appena scolati immergeteli subito in acqua e ghiaccio.
- **3** Le varietà più sottili si possono saltare direttamente in padella con olio, aglio e brodo vegetale.


1


2


3


1


2


3

COME CONGELARLI

- **1** Scottate i fagiolini per 2-4 minuti (secondo il calibro) in acqua bollente, scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio.
- **2** Allineateli su un vassoio foderato con foglio d’alluminio e copriteli con pellicola, poi metteteli nel congelatore per 2-3 ore.
- **3** Appena induriti raccoglieteli in sacchetti da freezer, sigillateli e riponeteli nel congelatore. Si conservano 12 mesi.





CARTOCCI DI FAGIOLINI

● **1** Lessate o cuocete a vapore 250 g di fagiolini verdi e altrettanti fagiolini bianchi, scolateli molto al dente e suddivideteli su 4 fogli di alluminio leggermente unti di olio.

● **2** Aggiungete a ciascuna porzione 1 cucchiaio di dadini di pomodoro, 1 spicchio d'aglio sbucciato, 2 rametti di timo, 1 peperoncino; condite con sale, pepe e un filo d'olio; mescolate delicatamente con un cucchiaio per distribuire il condimento, chiudete i cartocci e passate in forno già caldo a 180° per 12-15 minuti. Apriteli in tavola.

FRITTELLE IN VERDE

● **1** Sbattete 1 uovo intero e 1 tuorlo (tenete da parte l'albume) con un pizzico di sale, amalgamatevi 4 cucchiai di farina e diluite con acqua minerale gasata ben fredda fino a ottenere una pastella densa. Mescolate alla pastella 200 g di fagiolini fini prelessati e tagliati a pezzetti.

● **2** Amalgamate al composto l'albume montato a neve, raccoglietelo, a cucchiaiate, e friggetele, poche alla volta, in abbondante olio ben caldo. Dopo pochi secondi girate le frittelle e, appena dorate, scolatele su carta assorbente e servitele.









PANZANELLA DI FAGIOLINI

● **1** Abbrustolite 4 fette di pane casereccio, sfregatevi sopra 1 spicchio d'aglio, poi tagliatele a dadini e metteteli in una ciotola; aggiungete 200 g di fagiolini giganti tagliati in 2-3 pezzi e prelessati, 100 g di pomodorini ciliegini divisi a quarti, una manciata di olive nere snocciolate, un cucchiaio di capperi, 4 filetti d'acciuga spezzettati.

● **2** Condite con 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di aceto bianco, mescolate bene, coprite con pellicola e fate riposare in luogo fresco fino al momento di servire.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

FAGIOLINI SOTTOVETRO

Anche i fagiolini si possono conservare in vaso: avrete così un contorno estivo già pronto per i mesi invernali. Ecco come procedere.

FAGIOLINI CON CAROTE IN AGRODOLCE. Lavate e spuntate un kg di fagiolini Tagliate a bastoncini 500 g di carote. Scottate le verdure separatamente in acqua bollente salata: devono restare croccanti. Scolatele e sistematele nei vasi, alternandole, fino ad arrivare sotto il bordo. Fate sobbollire 1/2 litro di aceto con 350 g di zucchero, 5 chiodi di garofano, 1 pezzetto di cannella e 5 semi di coriandolo avvolti in una garzina: quando lo zucchero è sciolto eliminate le spezie e versate l'aceto sulle verdure. Sterilizzate i vasi per 30 minuti e riponeteli in una dispensa fresca e buia.



NEL PROSSIMO NUMERO: I CETRIOLI



Alla pagina precedente, pentole e padelle TVS. Indirizzo a pagina 6

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



DOLCE VITA

La Pasta Dolce Vita, pasta di semola di grano duro con chitosano, è un alimento dietetico che, pur mantenendo intatto il gusto della pasta normale, limita l'assorbimento dei grassi assunti con il cibo grazie alla poliglucosamina, un principio attivo naturale.



NESTLÈ FITNESS CLASSIC

I Cereali Nestlé Fitness Classic hanno una nuova ricetta con il 40% di zuccheri in meno. Meno zuccheri, più cereali integrali e riso, il tutto senza dolcificanti artificiali per tanto benessere e gusto in più.



ALPRO CREMOSO ALLA PESCA

La linea Alpro Cremoso è una gustosa alternativa vegetale allo yogurt. Alpro Cremoso alla Pesca unisce una consistenza morbida e cremosa a un gusto alla pesca delicato ma ricco, che rende ogni assaggio una festa.



LINEA “PANATO PRONTO” CANNAMELA

Panato Pronto è una gamma completa di impanature pronte a base di farina di mais più spezie o erbe aromatiche ideali per preparare carne, pesce e verdura.
Tre le ricette: Classica, Mediterranea e Orientale, tutte naturalmente prive di glutine.



IL LATTUGHINO INSAL'ARTE

Il Lattughino Insal'Arte è un contorno con delicate foglie di lattuga da abbinare a una carne bianca, ma è perfetto anche per sperimentare nuovi piatti. Per saperne di più: www.lovemysalad.com.



INSALATISSIME RIO MARE

Rio Mare presenta le nuove Insalatissime 220 grammi, quattro nuove ricette e un innovativo formato per offrire ai consumatori un pasto gustoso, nutriente e bilanciato da mangiare dove vuoi. Senza conservanti, le Insalatissime contengono il classico tonno Rio Mare, abbinato a verdure e cereali.



FIOCCHI DI LATTE EXQUISA

I Fiochi di latte Exquisa sono ricchi di proteine, senza glutine e conservanti aggiunti.
La linea è composta da Fiocchi di latte con yogurt con solo il 3% di grassi e Fiocchi di latte Senza Lattosio, leggeri e digeribili.



PURITY VODKA

Purity Vodka, prodotta in Svezia e importata da Sagna S.p.A., è una vodka Superpremium che passa attraverso 34 distillazioni.
Il risultato è una vodka pura, che non necessita di ulteriori filtraggi e che mantiene integri tutti i sapori naturali.



PICCOLI FRUTTI DALL'ALTO ADIGE

Fragole, lamponi e ciliegie a Marchio di Qualità Alto Adige, garante di una qualità sopra gli standard e della provenienza altoatesina, racchiudono in sé due segreti: la coltura a pieno campo e l'alta quota che permettono di coltivare frutti particolarmente fragranti con un uso limitato di fitofarmaci.

Nel regno delle spezie

LAL CHAND, CHEF DEL RISTORANTE INDIANO TAJ MAHAL, CUCINA PER NOI DUE STUZZICANTI SPECIALITÀ

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



Pollo in salsa al latte di cocco pag.110

DALL'INDIA A MILANO
Lasciata la pasticceria di famiglia, nel Punjab, Lal Chand ha lavorato come cuoco in Germania, Francia e Svizzera. Tornato a New Delhi, per alcuni anni ha gestito un suo ristorante, ma alla fine si è trasferito definitivamente a Milano. Qui ha incontrato Qasim Shahzad, titolare del ristorante indiano Taj Mahal, divenendo chef di questo locale. Le sue specialità: piatti speziati al curry e garam masala e dolci tipici indiani.



Lal Chand, indiano doc da tempo stabilito in Italia, porta ancora nel cuore la magica atmosfera del suo Punjab, la terra dei "cinque fiumi"che scendono dall'Himalaya, e ha saputo ricrearla al Taj Mahal, il ristorante dove lavora. Qui, tra arredi dai mille colori di ispirazione indiana, lo chef ripropone gli stessi profumi che ancora porta nel cuore e di cui conosce tutti i segreti. "La cucina indiana non è piccante, ma speziata - afferma - e il segreto sta nel saper personalizzare le spezie dosandole e miscelandole secondo un'arte tramandata da generazioni". Fragranze intense e stimolanti si diffondono intanto nella nostra cucina mentre Lal cuoce il pollo e i bindi insaporendoli con il suo "garam masala".





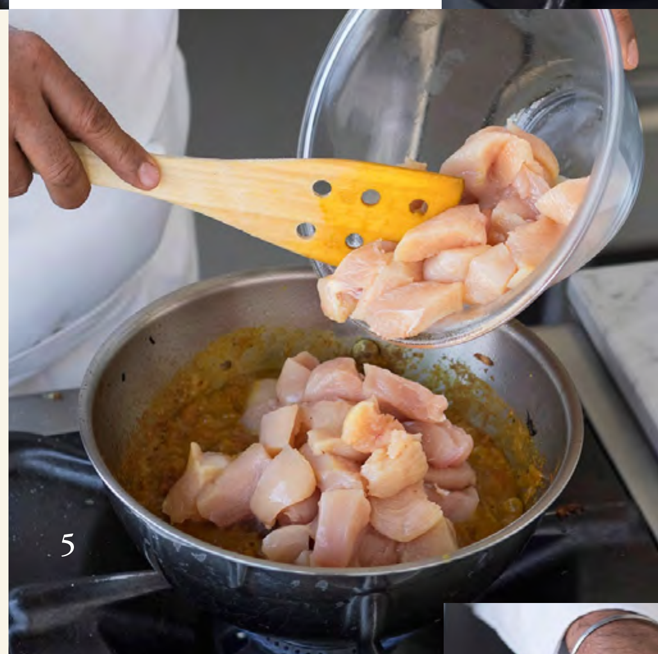




POLLO IN SALSA AL LATTE DI COCCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di petto di pollo - 100 g di cipolla - 200 g di pomodori freschi - 8 g di garam masala - 8 g di curcuma - 30 ml di olio di semi di girasole - 100 ml di latte di cocco - 80 ml di panna da cucina - peperoncino fresco o in polvere (facoltativo) - sale
per accompagnare: 200 g di riso basmati - 1 mazzetto di coriandolo fresco (facoltativo)

● **1** Ripulite il petto di pollo di nervetti e cartilagini e tagliatelo a cubetti.
● **2** Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Raccoglietela in un tegame, unite l’olio di semi di girasole e fatela rosolare leggermente a fuoco basso.
● **3** Tagliate il pomodori a fettine e uniteli al soffritto di cipolla, continuate la cottura per 3 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno.
● **4** Aggiungete la curcuma, il garam masala, 10 g di sale e, se piace, un pizzico di peperoncino, poi continuate la cottura per 2 minuti.
● **5** Unite i cubetti di pollo e cuocete per 4 minuti.
● **6** Aggiungete 100 ml di acqua, mescolate e cuocete altri 4 minuti, mescolando spesso con un cucchiaio di legno.
● **7** Unite la panna e il latte di cocco e cuocete ancora per 4 minuti. Cuocete il riso a vapore o in acqua bollente salata, scolatelo e suddividetelo in stampini monodose, premendo con un cucchiaio per eliminare i vuoti. Distribuite nei piatti il pollo con il suo sughetto ben caldo e sformate in ogni piatto una porzione di riso; guarnite a piacere con ciuffi di coriandolo fresco.







IL GARAM MASALA: LAL CHAND LO PREPARA COSÌ

Per condire un piatto per 4 persone occorrono: 5 g di cumino, 4 g di coriandolo, 4 g di cannella, 2 pezzi di cardamomo nero, 4 chiodi di garofano, 2 grani di pepe nero, 2 pezzi di cardamomo verde, 4 grani di pepe verde, 1/2 foglia di alloro, 2 pezzi di javentry mace (spezia indiana ricavata dal rivestimento della noce moscata). Si raccolgono tutte le spezie in un mortaio e si pestano fino a polverizzarle. Se non lo utilizzate subito conservate il garam masala ben chiuso in un vasetto in modo che non perda l’aroma.

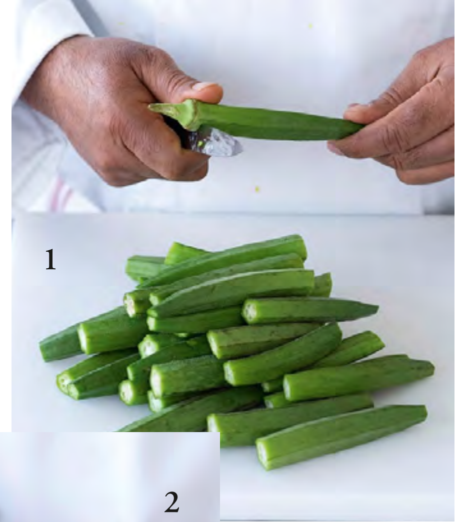


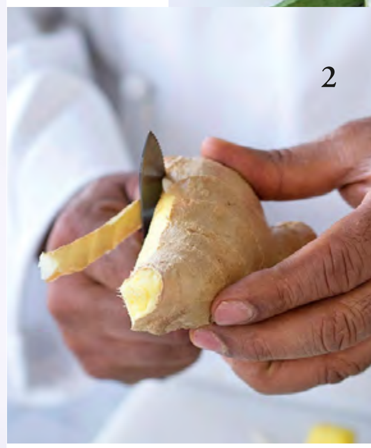
PADELLATA DI BINDI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di bindi (ortaggi indiani chiamati anche okra) - 100 g di cipolla - 50 g di zenzero fresco - 4 spicchi d'aglio - 15 g di curcuma - 15 g di garam masala (vedere alla pagina precedente) - 150 g di pomodori freschi - 25 ml di olio di semi di girasole - peperoncino verde fresco o in polvere (facoltativo) - sale

● **1** Spuntate le estremità dei bindi, lavateli e asciugateli.
● **2** Sbucciate lo zenzero e tagliatelo prima a fettine sottili, poi a lunghi filettini.
● **3** Sbucciate gli spicchi d'aglio, tagliateli a fettine, metteteli in una padella con l'olio di semi di girasole e fateli soffriggere a fuoco lento.
● **4** Sbucciate e affettate anche la cipolla, unitela all'aglio soffritto; quando è ben dorata aggiungete i bindi e fateli cuocere per 4-5 minuti, mescolando con una paletta.
● **5** Unite 20 g di sale, la curcuma, il garam masala, il peperoncino, se piace, e mescolate. Cuocete per 4-5 minuti, poi aggiungete lo zenzero.
● **6** Tagliate a fettine i pomodori, uniteli alle verdure e cuocete il tutto per altri 4-5 minuti.

















Nella foto qui a lato Lal Chand con Qasim Shahzad, il titolare del ristorante indiano dove lavora lo chef.

Fiskgryta svedese

UN PIATTO DI PESCE E VERDURE STUFATE CONDENSA I PUNTI CARDINE DELLA “NORDIC DIET”, L’ULTIMO CREDO SALUTISTICO BASATO SULLA RISCOPERTA DELLA CUCINA SCANDINAVA TRADIZIONALE

testo e ricetta di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



Anche i Paesi scandinavi vantano una forma di cucina sana, fatta di ingredienti locali dalle numerose virtù. L'abbinamento pesce-verdure è un classico di questa "nordic diet", da molti indicata come alimentazione ideale, in grado di coniugare gusto e salute. Ne fanno parte piatti bilanciati che dalla tavola casalinga, negli ultimi anni, sono migrati nei grandi ristoranti di Goteborg o Stoccolma. La nordic diet si basa su sette punti: uso di cereali integrali e verdure di stagione; quotidianità e freschezza della preparazione; pane e yogurt fatti in casa; pesce fresco almeno due volte la settimana; piatti vegetariani idem; carne non più di tre volte la settimana (includendo carni bianche e selvaggina) e porzioni poco abbondanti. Nei mercati come l'Östermalms Saluhall di Stoccolma o sui banchi contadini della Scania, la quantità e varietà di vegetali biologici è notevole. Grazie agli ampi spazi naturali in cui vengono coltivati e al clima rigido che ostacola la proliferazione di parassiti, questi prodotti crescono ricchi di vitamine, incontaminati e saporiti. Ad accompagnarli sono ingredienti tipici come aringhe, funghi, tuberi (per esempio la pastinaca), bacche e carne di alce, ma ultimamente i ricettari della nordic diet hanno introdotto cibi mediterranei e asiatici, così da ampliare la tavolozza di sapori a disposizione del cuoco senza per questo rinunciare alle caratteristiche essenziali.

DELICATA MA INSOSTITUIBILE

La pastinaca (Pastinaca sativa) o palsternacka, per dirla alla svedese, è una radice simile a una grossa carota. Conosciuta già nella Grecia antica, si diffuse nelle regioni nordiche sotto l'Impero romano. In Svezia se ne coltivano diverse varietà, dall'affusolata jerseypalsternackan alla breve e tozza sockerpalsternackan, ma esiste anche una pastinaca selvatica come detta tvårig con foglie affilate e infiorescenze di colore giallastro. Ampiamente citata nei ricettari svedesi del XVI secolo, la pianta conobbe un periodo di decadenza con l'arrivo delle patate dal sud America ben più facili da coltivare, ma il suo sapore delicato e distintivo al tempo stesso continuò ad assicurarle un ruolo insostituibile per brodi vegetali e zuppe. In Svezia la pastinaca viene spesso servita con legumi e pesce, ma può essere anche rosolata, trasformata in purea, mescolata con formaggio grattuggiato e latte. In Italia, sebbene molto meno conosciuta che nel nord Europa, da qualche tempo la si può reperire con una certa facilità nei migliori negozi di frutta e verdura.



STUFATO DI PESCE CON LE VERDURE ESTIVE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di filetto di merluzzo o altro pesce a carne bianca - 400 g di pomodori da sugo - 6 cipolline - 4 patate medie - 2 carote - 1 radice di pastinaca - 1 piccolo sedano rapa - 1 dl di vino bianco - 1 foglia di alloro - 1 limone non trattato - 2 cucchiai di olio di semi (o olio di colza bio) - prezzemolo - sale - pepe

● **1** Pelate le patate, le carote, la pastinaca e il sedano rapa e riduceteli a tocchetti. Fate friggere le cipolline nell'olio finché saranno tenere. Unite tutte le verdure preparate e fatele cuocere per qualche minuto. Aggiungete i pomodori, il vino, 2 dl d'acqua e la foglia di alloro e proseguite la cottura per 10-15 minuti dalla ripresa del bollore o finché le verdure saranno tenere, ma non sfatte.

● **2** Adagiate nel tegame i filetti di merluzzo e fateli cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti. Aggiungete il succo del limone e un po' della sua buccia grattugiata, regolate di sale, pepate, spolverizzate con il prezzemolo e servite.



NEL NUMERO DI AGOSTO

PISCINA E DINTORNI
Gli amici, il sole e una giornata da passare tra giochi, chiacchiere e irresistibili manicaretti: olivette fritte, seppie in salsa di melanzane, coniglio marinato e tiramisù estivo.



POMODORI
Ripieni, nel sugo della pasta, al forno, gratinati o in sfiziose insalate, i versatili interpreti dell'orto sono qua. Da gustare con passione.



SPAGHETTI DI MARE
Con scampi e peperoni, al branzino, al polpo, con sgombro e caponatina, al sugo di pescatrice...

in edicola dal 21 luglio

SALE&PEPE
n. 7 LUGLIO 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Anna Montoldi, Serenella Parri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Alessandra Salaris, Sandro Sangiorgi, Federica Bianco di San Secondo, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Paola Volpari, Candida Zanelli

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro, Federica Bianco di San Secondo, Stefano Scatà, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


DIMAGRIRE?
For-Lip
RAPIDO
INTEGRATORE ALIMENTARE
A BASE DI:
Chitosano,
Fitosteroli,
Fucoxantina,
ed estratti di Fagiolo
e Banaba.
Con Cromo
e Vitamina C.
MEDICAL PHARMA
30 compresse
60 compresse
For-Lip RAPIDO
INTEGRATORE ALIMENTARE
CON FITOSTEROLI E CHITOSANO
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it